

Knieübungen für zu Hause



**ENDOPROTHETIK-
ZENTRUM
KULMBACH**

Im Klinikum Kulmbach.
Im Herzen Oberfrankens.



Sie stehen aufrecht und halten sich an einer Stuhllehne fest, belasten Sie beide Beine gleichmäßig. Drücken Sie sich, im Wechsel, auf die Fußspitzen hoch und auf die Fersen.

Sie sitzen auf einem Stuhl, beide Füße sind am Boden. Versuchen Sie die Ferse des operierten Beines unter den Stuhl zu ziehen und führen dann das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition.



Sie stehen in Schrittstellung (operiertes Bein ist vorne) und halten sich an der Stuhllehne fest. Sie ziehen die Fußspitze des betroffenen Beines hoch, drücken Ihre Kniekehle in Streckung. Spannung einige Sekunden halten und dann wieder lösen.

Sie stehen aufrecht und halten sich an einer Stuhllehne fest, belasten beide Beine gleichmäßig, gehen leicht in die Kniebeuge, halten die Spannung einige Sekunden und richten sich wieder auf.



Sie liegen auf dem Bauch und beugen Ihr operiertes Bein nach hinten an, halten die Spannung einige Sekunden und führen es zurück in die Ausgangsposition.

Hüftübungen für zu Hause



**ENDOPROTHETIK-
ZENTRUM
KULMBACH**

Im Klinikum Kulmbach.
Im Herzen Oberfrankens.



Sie liegen in der Rückenlage, drücken die Kniekehle des operierten Beines in die Unterlage und ziehen dabei die Fußspitze hoch. Die Spannung einige Sekunden halten, dann wieder lösen.



Sie stehen aufrecht und halten sich an der Stuhllehne fest. Belasten Sie beide Beine gleichmäßig. Drücken Sie sich, im Wechsel, auf die Fußspitzen hoch und auf die Fersen.



Sie stehen aufrecht und halten sich an einer Stuhllehne fest, gehen leicht in die Kniebeuge, halten die Spannung einige Sekunden und richten sich wieder auf.



Sie stehen aufrecht und halten sich an einer Stuhllehne fest, beugen Hüfte und Knie des operierten Beines Richtung Bauch und führen das Bein wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Sie stehen aufrecht und halten sich an einer Stuhllehne fest, spreizen Sie das operierte Bein zur Seite ab, halten die Spannung einige Sekunden und führen es wieder zurück zur Ausgangsstellung.

