



# Knie

## Ihr individuelles Trainingsprogramm

**Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand,**

hiermit erhalten Sie ein Trainingsprogramm mit Tipps, Tricks und Empfehlungen, damit Sie während und nach der Rehabilitation an Ihrem Gesundheitsproblem selbständig arbeiten können.

Unser Rehabilitationskonzept basiert auf einem zu erreichenden Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit: Auf der Seite der Belastung bekommen Sie Tipps und Empfehlungen, wie Sie auch anders mit Belastung umgehen können. Wenn es um Belastbarkeit geht, möchten wir Ihnen Hausaufgaben und Trainingsempfehlungen geben, wie Sie Ihre lokale Leistungsfähigkeit steigern können.

Lassen Sie sich von unserem therapeutischen Fachpersonal durch dieses Programm führen, sie werden Ihnen Übungen empfehlen, austesten und selbständig durchführen lassen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung und viel Spaß beim Training.

### Inhalt

Mobilisation

Kräftigung

Dehnung

Trainingsempfehlungen  
und Hilfsmittel



**Klinikverbund der Deutschen  
Rentenversicherung Rheinland**

*... Hand in Hand für die Gesundheit*

# Mobilisation

Alle Mobilisationsübungen sollten Sie **30 mal bis 40 mal wiederholen**.  
Das erste Bild zeigt die jeweilige Ausgangsstellung, das Zweite die Endstellung.

**Ziel:** Verbesserung der Kniebeugung

**Übung:** Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl, Unterschenkel vorbewegen und zurückbewegen, lockeres Pendeln.



**Ziel:** Verbesserung der Kniestreckung

**Übung:** Rückenlage, die Beine gestreckt, rhythmisches Anspannen der Oberschenkelmuskulatur, dabei die Kniescheibe hochziehen und die Fußspitze anziehen



**Ziel:** Verbesserung der Kniestreckung

**Übung:** Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl, sodass die Füße den Boden berühren. Soweit wie möglich den Fuß vorschleifen und zurückschleifen.



**Ziel:** Verbesserung der Kniebeugung

**Übung:** Nach mehreren Wiederholungen in maximal gebeugter Position verbleiben, Fuß stehen lassen und den Oberschenkel vorschieben.



**Ziel:** Verbesserung der Kniebeugung

**Übung:** Nach mehreren Wiederholungen in maximal gebeugter Position verbleiben, Fuß stehen lassen und den Oberschenkel vorschieben.



# Kräftigung

**Ziel:** Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

**Übung:** Rückenlage, Kniekehle mit Rolle unterlagern, Fußspitze hochziehen, Fuß anheben, Knie strecken, dabei bleibt die Kniekehle liegen. dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

**Übung:** Bauchlage, Oberschenkel gegebenenfalls unterlagern, Ferse Richtung Gesäß führen und langsam wieder zurück. dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



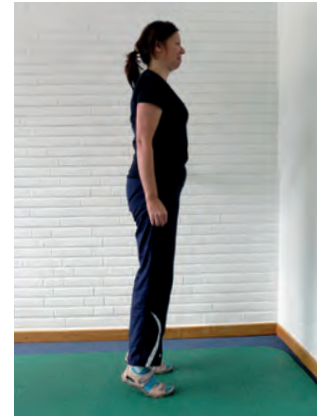
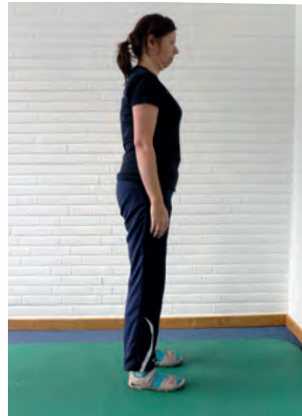
**Ziel:** Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und Alltagstraining

**Übung:** Hüftbreiter Stand, hinsetzen und wieder aufstehen. dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der Wadenmuskulatur

**Übung:** Hüftbreiter Stand, beide Fersen anheben und auf die Zehenspitzen hochdrücken. dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



**Ziel:** Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

**Übung:** Bauchlage, gestrecktes Bein anheben, dabei bleibt das Becken liegen. dreimal, \_\_\_\_\_ Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden Pause



# Dehnung

Jede Dehnungsübung sollten Sie **zweimal wiederholen und 20 Sekunden halten**. Bei der Durchführung sollte ein deutliches Ziehen spürbar sein.

**Ziel:** Dehnung der Wadenmuskulatur

**Übung:** Stehen Sie in Schrittstellung mit ausgestreckten Armen angelehnt an eine Wand, das betroffene Bein steht hinten. Verlagern Sie nun Ihr Körpergewicht langsam auf den vorderen Fuß, bis Sie die gewünschte Dehnung in der hinteren Wade spüren, das betroffene Bein bleibt gestreckt und die Ferse am Boden.



**Ziel:** Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

**Übung:** Setzen Sie sich auf die Kante und legen Sie das operierte Bein gestreckt auf die Unterlage, gesundes Bein steht auf dem Boden. Den Fuß vom betroffenen Bein hochziehen.



## Trainingsempfehlungen und Hilfsmittel

Streben Sie ein regelmäßiges, tägliches Training an. Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Bemühen Sie sich immer um eine korrekte Haltung und Übungsausführung.

- Strumpfanziehhilfe
- elastische Schnürsenkel
- Toilettensitzerhöhung
- Schuhlöffel
- Greifzange
- Badewannensitz
- Duschhocker
- Griffpolster für Unterarmgehstützen
- rutschfeste Unterlage zum Beispiel in der Dusche

### Ein wichtiger Hinweis zum Schluss:

Ihren (sorgfältig ausgefüllten) Prothesenpass sollten Sie immer bei sich tragen.

### Herausgeber

Deutsche Rentenversicherung Rheinland  
Kliniksteuerung  
Kreuzstraße 62  
40210 Düsseldorf  
E-Mail: info-klinikverbund@drv-rheinland.de

### Autor

Aggertalklinik  
Physiotherapie