

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 16 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 14 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

PHYSIOTHERAPIE SALEM-SPITAL UND KLINIK BEAU-SITE

ÜBUNGEN UNTERE EXTREMITÄTEN



HIRSLANDEN
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

Individuelle Übungen



Pendelübung
Stehen Sie (wenn möglich) auf eine leichte Erhöhung und bewegen Sie das operierte Bein mit **dosierten**, lockeren Schwingbewegungen in alle Richtungen (vorne, hinten, links, rechts, kreisen)



Aktivieren der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur

- Knie beugen (Bild)
- gebeugtes Knie anheben
- gestrecktes Bein anheben



Treppe
Aufwärts: Stellen Sie das gesunde Bein zuerst nach oben und ziehen Sie dann das operierte Bein mit den Stöcken auf die gleiche Stufe nach.



Abwärts: Stellen Sie zuerst die Stöcke und das operierte Bein nach unten und stellen Sie dann das gesunde Bein auf die gleiche Stufe nach.

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA
24 H NOTFALL
T +41 31 335 35 35

PHYSIOTHERAPIE KLINIK BEAU-SITE UND SALEM-SPITAL

SALEM-SPITAL
SCHÄNZLISTRASSE 39
CH-3013 BERN
T +41 31 337 69 50
F +41 31 337 69 61
PHYSIODESK.SALEM@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH



LIEBE PATIENTIN LIEBER PATIENT

Diese Broschüre zeigt Übungen, die Ihnen die Rückkehr in den Alltag erleichtern.

- Halten Sie sich an die Vorgaben Ihres Arztes/Physiotherapeuten (Belastung und Bewegungsausmass)
- Vermeiden Sie tiefes Sitzen (Hüfte sollte höher sein als das Knie)
- Vermeiden Sie Drehbewegungen des Beines im Stand
- Führen Sie nur die markierten Übungen aus

Wenn nichts anderes vermerkt ist, führen Sie die Übungen 3x täglich mit 3x10 Wiederholungen durch.

Auf den folgenden Bildern ist rechts das operierte Bein.



- Kreislaufaktivierung/Thrombosenprophylaxe**
Bewegen Sie die Füße stündlich 30x auf und ab.
- Atmung**
Atmen Sie stündlich 10x tief in den Bauch ein und aus.



- Aktivieren der Oberschenkelmuskulatur** (M. Quadriceps)
Ziehen Sie den Fuss hoch und drücken Sie gleichzeitig die Kniekehle nach unten → Dabei sollte sich die Kniescheibe nach oben bewegen. (Halten Sie diese Spannung bis zu 10 Sekunden)
- Ausführung in Rückenlage
- Ausführung im Sitzen



- Beweglichkeitsübung für das Knie- und Hüftgelenk**
Beugen und strecken Sie das Knie, während der Kontakt von Ferse und Unterlage bestehen bleibt.



- Übungen für das Kniegelenk** (mit Papier/Tuch unter dem Fuss)
- Beweglichkeit: Knie langsam soweit wie möglich beugen und strecken.**
- Muskelaktivierung: Schnelle kleine Bewegungen vor und zurück.**



- Strecklagerung für das Kniegelenk**
Legen Sie ein gerolltes Tuch unter die Ferse und lagern Sie das Knie mehrmals täglich ca. 15 Minuten in dieser Position.



- Beweglichkeit der Kniescheibe**
Setzen Sie sich, umfassen Sie die Kniescheibe und bewegen Sie diese:
 - nach oben
 - nach unten
 - nach rechts und links
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht nur die Haut verschieben.



- Dehnung der Hüftbeugemuskulatur**
Beugen Sie die **nicht** operierte Hüfte mit Hilfe der Hände so weit, dass das operierte Bein den Kontakt mit der Unterlage halten kann.
- Achten Sie darauf, dass Sie möglichst flach liegen.
- Bleiben Sie für 30 Sekunden in dieser Dehnstellung.



- Aktivieren der seitlichen Hüftmuskulatur**
Nehmen Sie eine stabile Seitenlage ein und beugen Sie das Knie.
- das **gebeugte** Bein ein paar Zentimeter seitlich anheben.
- das **gestreckte** Bein ein paar Zentimeter seitlich anheben.



- Aktivieren der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur**
Beugen Sie beide Hüft- und Kniegelenke an und heben das Gesäss leicht von der Unterlage ab.
- Achten Sie darauf, dass der Oberkörper stabil bleibt.



- Beweglichkeitsübung für das Knie- und Hüftgelenk**
Stellen Sie den Fuss des operierten Beines nach hinten und halten Sie den Oberkörper gerade.
- Beugen und strecken Sie die Hüfte und das Knie.



- Aktivieren der Wadenmuskulatur**
Heben Sie sich am Bettrahmen oder an einem Geländer fest und stehen Sie auf die Zehenspitzen.
- Achten Sie auf die Belastungsvorgaben des Arztes/Physiotherapeuten.



- Aktivieren der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur**
Stehen Sie hüftbreit vor einen Stuhl/ Bett und gehen Sie langsam in die Knie.
- Achten Sie auf eine gerade Beinachse und Rückenhaltung.



- Beweglichkeitsübung für das Hüftgelenk**
Halten Sie sich am Bettrahmen oder an einem Geländer fest und beugen Sie das operierte Knie.
- Drehen Sie den Fuss nach innen und nach aussen.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Hüftgelenk nicht beugen. Sie können das gebeugte Knie auch auf einem Stuhl abstützen.

