

Physiotherapeutische Kniegymnastik

Erste Phase

1) Thromboseprophylaxe/ Stoffwechselfgymnastik / Anregen des Kreislaufs (Muskelpumpe)



Vorfuß im schnellen Wechsel hoch- und runter bewegen, beide Füße zusammen oder einer bewegt hoch und der andere runter.



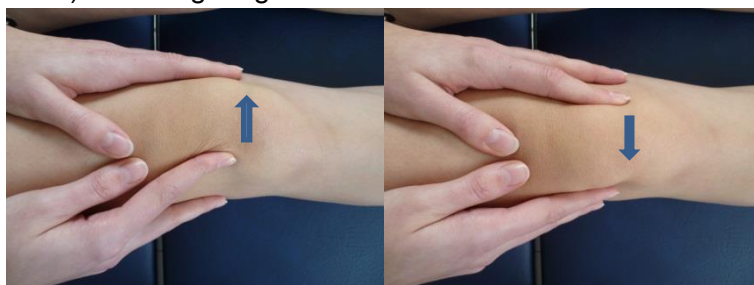
Während 2-3 Minuten, einige Male pro Tag.

2) Patellamobilisation / Kniescheibe bewegen

a) Mit beiden Händen Kniescheibe flächig oder mit Daumen + Zeigefingern rauf- und runter bewegen. 1-2 Min, 2-3x/Tag.



b) Mit Zeigefingern Kniescheibe seitwärts hin- und herschieben. 1-2 Min, 2-3x/Tag.



3) Muskelaktivierung

3.1 Isometrische Quadrizepsspannung / Kniestreckmuskel trainieren



Vorfuß hochziehen, Knie auf kleines Kissen runterdrücken, Kniestreckmuskel anspannen.

2 Varianten:

a) Zum Entstauen / Abschwellen (Muskelpumpe):

Knie im schnellen Wechsel runterdrücken + loslassen.

1-2 Min, einige Male pro Tag.

b) Kniestreckmuskel 10 Sek. angespannt lassen, kurz entspannen und bis zu 10x wiederholen, 2-3x/Tag.

3.2 Bewegungsaufbau

Boden wischen mit oder ohne Gegenbein (Knie beugen und strecken beim Sitzen)

a) Knie strecken ohne Gegenbein

Ferse am Boden nach vorne schieben und das Knie soweit wie möglich strecken.



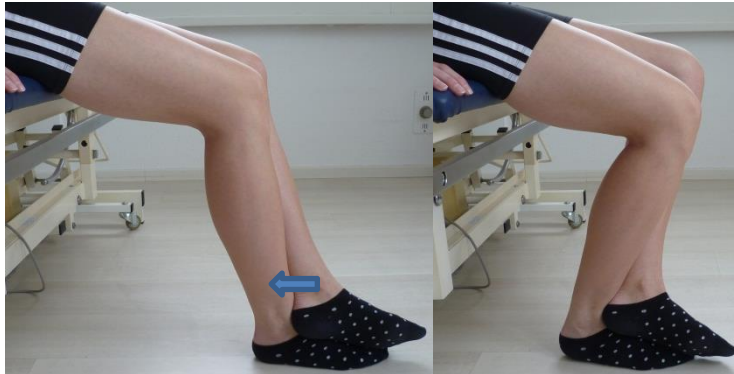
b) Knie beugen ohne Gegenbein

Fuss am Bode so weit wie möglich nach hinten ziehen und das Knie beugen.

10-20x, 2-3x/Tag.



- c) Knie beugen und strecken mit Gegenbein**
Knie mit Hilfe des gesunden Beines beugen.



- d) Knie mit Hilfe des gesunden Beines strecken**



3.3 Kniebeugung und -Streckung in Rückenlage



Ferse auf Bett langsam
runterschieben und Knie strecken



Ferse auf Bett langsam hochziehen
und Knie so weit wie möglich
beugen. 10-20x, 2-3x/Tag.

3.4 Kniebeugung und -Streckung in Bauchlage



Knie beugen



Knie strecken

Im Wechsel langsam 10-15x beugen + strecken, in Kniestreckung ca. 30 Sek. Pause (d.h. den Unterschenkel hängen lassen), 2-3x wiederholen.

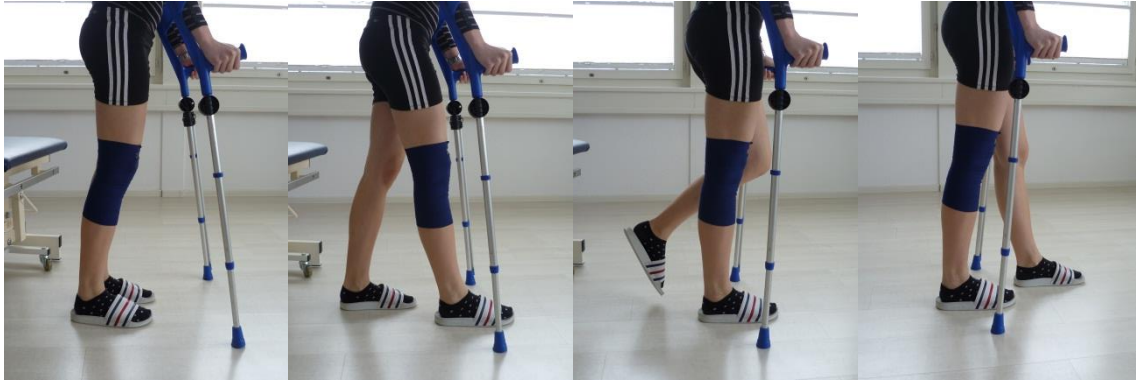
4) Gangschule mit Stöcken

4.1 Stockeinstellung:

Im Stand mit locker hängenden Armen soll der Stockgriff auf Höhe des Handgelenks sein.



4.2 Dreipunktengang



a

b

c

d



e

- a) Stöcke nach vorne stellen
- b) Vorfuß zwischen die Stöcke (betroffenes Bein)
- c) abstützen auf Stöcken und dem betroffenen Bein so viel wie erlaubt (z.B. 15kg), dann gesundes Bein nach vorne bringen
- d) Gesundes Bein eine Schrittlänge weiter
- e) Stöcke wieder nach vorne stellen

4.3 Vierpunktengang



a

b

c

d



e

f

- a) Ausgangsstellung
- b) Rechter Stock nach vorne stellen
- c) Linkes Bein nach vorne Stellen
- d) Linker Stock nach vorne Stellen
- e) Rechtes Bein nach vorne Stellen
- f) Wieder rechter Stock nach vorne Stellen

4.4 Treppengang rauf, gesundes Bein geht voran:

- Ausgangsstellung unten an Treppe
- Abstützen auf Stöcken und dem betroffenen Bein (so viel wie erlaubt). Gesundes Bein nach oben stellen
- Betroffenes Bein hochziehen zum gesunden Bein
- Stöcke neben Beine stellen und abstützen



a

b

c

d

4.5 Treppengang runter, Stöcke und betroffenes Bein gehen voran:

- Ausgangsstellung oben an Treppe
- Stöcke runterstellen
- Betroffenes Bein zwischen Stöcke stellen
- Gesundes Bein runternehmen
- Gesundes Bein zwischen Stöcke und neben betroffenes Bein stellen



a

b

c

d



e