Kreiskliniken Traunstein - Trostberg GmbH

Informationen und Übungen zum Kniegelenk

Geriatrische Rehabilitation
Kreisklinik Trostberg

Beachten Sie:
Versuchen Sie jede Übung 10 - 15 mal zu wiederholen.
Arbeiten Sie nicht in den Schmerz!

1) Lagerung

Unterlagern Sie ihr Knie soviel wie nötig und so wenig wie möglich!

2) Beweglichkeit der Kniescheibe verbessern

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Beugen Sie das Knie an. Schieben Sie die Kniescheibe Richtung Zehen.

3) Abschwellende Maßnahmen

Lagern Sie ihr Bein auf ein Kissen und Streichen Sie es in Richtung Becken aus.

Lagern Sie ihr Bein hoch. Ziehen Sie abwechselnd den Vorfuß zu sich her und strecken Sie ihn aus.

4) Verbesserung der Kniebeweglichkeit

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Legen Sie ein Handtuch unter den Fuß und ziehen Sie die Ferse bis zur Schmerzgrenze unters Gesäß

Strecken Sie das Knie und halten Sie es am Bewegungsende.

Legen Sie sich auf den Rücken. Drücken Sie das Knie in Richtung Unterlage und schieben Sie die Ferse zum Bettende raus.

5) Kräftigung

Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich fest. Beugen sie die Knie so weit wie möglich. Führen sie die Bewegung langsam aus!

Trainieren Sie zur Kräftigung das Treppensteigen.

Haben Sie noch Fragen, wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung

Kontakt:
Kreisklinik Trostberg
Geriatrische Rehabilitation - Physiotherapie
Siegerthöhe 1
83308 Trostberg

Telefon: 08621/ 87 - 6330
Fax: 08621/ 87 - 6339
E-Mail: geriatrie@kreisklinik-trostberg.de

r&f 08/2008