



7



**Wadenmuskulatur dehnen**  
Aufrecht hinter einem Stuhl stehen, die Hände locker auf die Rückenlehne legen. Mit dem betroffenen

Bein einen großzügigen Schritt nach hinten machen, die Ferse sollte auf dem Boden sein. Das vordere Bein leicht beugen, Becken und Oberkörper nach vorne schieben.



8



**Oberschenkelmuskulatur kräftigen**

Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, die Hände locker in die Hüften legen. Das betroffene Bein nach vorne ausstrecken, den Fuß heranziehen. Nun das gestreckte Bein anheben und für einige Sekunden halten, 12-15 mal wiederholen.



9a



**3-Punkte Gang | Teilbelastung**

a) Das betroffene Bein mit beiden Gehstützen nach vorne setzen. Die Stützen und der Fuß des betroffenen Beines sollten ungefähr auf einer Linie sein.



9b

b) Nun mit dem nicht betroffenen Bein überholen, anschließend wieder das betroffene Bein mit den Gehstützen nach vorne setzen usw. Je nach vom Arzt vorgeschriebener Belastungsgrenze kann das betroffene Bein durch die Stützkraft der Arme entlastet werden.



10a

**2-Punkte Gang | Vollbelastung**

a) Gleichzeitig das rechte Bein und die linke Gehstütze nach vorne setzen.

! Falls schwierig, alternativ 4-Punkte Gang: Zunächst die linke Gehstütze, dann das rechte Bein nach vorne setzen.



10b

b) Nun die rechte Gehstütze gleichzeitig mit dem linken Bein nach vorne setzen.

! Alternative 4-Punkte Gang: Anschließend die rechte Gehstütze und danach das linke Bein nach vorne setzen.



11a



**Treppen steigen**

a) Aufwärts: Das nicht betroffene Bein betritt die Stufe zuerst. Dann folgen das betroffene Bein und die Gehstützen. Das Gewicht auf das nicht betroffene Bein verlagern.



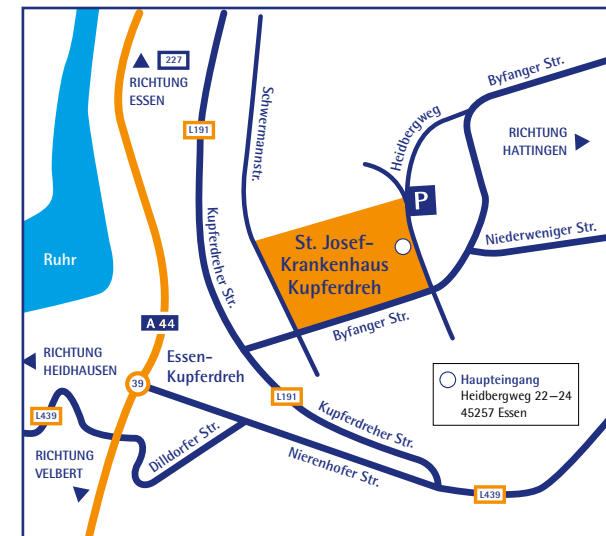
11b

b) Abwärts: Die Stützen und das betroffene Bein werden zuerst eine Stufe tiefer gesetzt. Das nicht betroffene Bein folgt auf dieselbe Stufe.

Contilia Therapie und Reha Kupferdreh

Heidbergweg 22-24  
45257 Essen

Fon 0201 848280  
www.contilia.de



Contilia Therapie und Reha  
Kupferdreh



03.2020

**Damit es gut läuft!**

■ Ihre Ansprechpartner | Contilia  
Therapie und Reha Kupferdreh



Sascha Palluk-Riethues  
Physiotherapeut | Standortleiter  
Fon 0201 84 82 80  
s.palluk@contilia.de



Stephanie Achilles  
Physiotherapeutin  
Fon 0201 455-1395  
s.achilles@contilia.de

**Übungen zum Selbsttraining  
in Vorbereitung auf die  
Gelenkersatz-OP**



Für das Wichtige. Im Leben.

Für das Wichtige. Im Leben.


# Übungen zur Vorbereitung auf die Zeit nach dem Eingriff

Liebe Patienten, liebe Gesundheitsinteressierte,

Sie bereiten sich auf Ihre anstehende Hüft- oder Kniegelenkersatz-Operation vor. Sie haben sich für unsere Klinik, das St. Josef-Krankenhaus Kupferdreh und für einen unserer auf Endoprothetik spezialisierten Ärzte entschieden. Durch die Teilnahme an unserem Vorbereitungskurs und durch die Eigenübungen, die wir Ihnen in diesem Flyer zusammengestellt haben, bereiten Sie sich optimal auf die Zeit nach der Operation vor und tragen selbst dazu bei, schneller wieder fit und mobil zu werden.

Das Physiotherapie-Team der Contilia Therapie und Reha Kupferdreh begleitet Sie vom OP-Tag bis zur Entlassung mit täglichen physiotherapeutischen Einheiten. Bei Fragen wenden Sie sich bitte gern an uns.

## Legende

 Bitte trainieren Sie die Übungen, die wir Ihnen gezeigt und im Flyer markiert haben, zuhause.



Übungen für die Hüfte



Übungen für das Knie

Viel Erfolg und Spaß beim Trainieren wünscht das Team der Contilia Therapie und Reha!



1

### Streckung der Hüfte

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegen. Das nicht betroffene Bein mit den Händen am Oberschenkel umfassen. Beide Fußspitzen heranziehen, Fuß und Knie des betroffenen Beines nach unten drücken.



2

### Anspannungsübung

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken liegen. Fußspitzen anziehen, Kniekehlen Richtung Boden drücken, dabei Gesäßmuskulatur anspannen. Handrücken, Oberarme und Schultern auch Richtung Boden drücken. 5 Atemzüge halten.



3a

### Gesäßmuskulatur kräftigen

a) Mit aufgestellten Beinen auf dem Rücken liegen, die Hände liegen locker neben dem Becken.



3b

b) Das Becken komplett vom Boden abheben, bis Oberkörper und Oberschenkel ungefähr eine Gerade bilden.



4a

a) Mit ausgestrecktem Bein auf dem Rücken liegen. Das betroffene Bein mit beiden Händen am Oberschenkel umfassen. Unterschenkel und Fuß bilden jeweils einen 90° Winkel.



4b

b) Knie strecken, indem der Unterschenkel langsam nach oben gestreckt wird.



5a



### Aufstehen | Oberschenkelmuskulatur kräftigen

a) Aufrecht auf dem Stuhl sitzen, Hände locker in den Hüften. Das nicht betroffene Bein steht etwas hinter dem betroffenen. Es wird beim Aufstehen etwas mehr belastet.



5b

b) Den aufgerichteten Oberkörper nach vorne lehnen und das Gesäß von der Sitzfläche abheben.



5c

c) Nun komplett aufrichten. Das Becken darf dabei etwas nach vorne geschoben werden.



6a



a) Aufrecht auf der Stuhlkante sitzen. Hände liegen locker auf dem Oberschenkel. Das betroffene Bein ausstrecken, das Knie möglichst gestreckt, die Fußspitze heranziehen.



6b

b) Nun den aufgerichteten Oberkörper nach vorne neigen und die Position für ca. 5 Atemzüge halten.

Fast geschafft!  
Weiter geht's auf der Rückseite.