

HEIMPROGRAMM UNTERE EXTREMITÄT



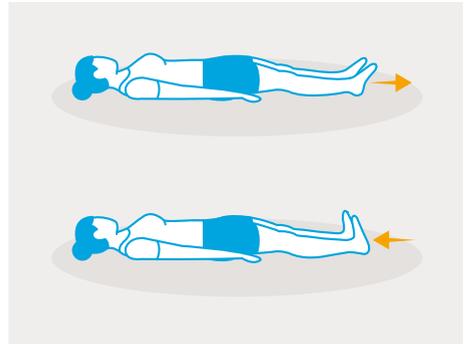
WADENPUMPE

Ausgangsposition

Rückenlage, Beine gestreckt

Übungsausführung

Die Füße kräftig nach unten, danach wieder nach oben bewegen. Diese Übung jede Stunde 30 Mal wiederholen.



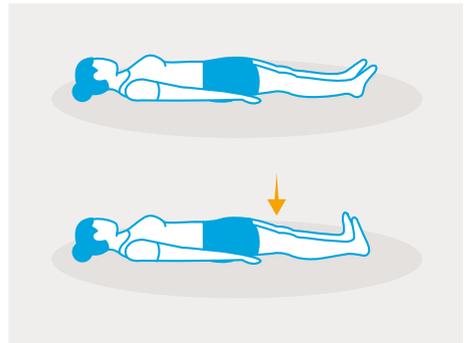
ANSPANNUNG OBERSCHENKELMUSKULATUR

Ausgangsposition

Rückenlage, Beine gestreckt

Übungsausführung

Die Kniekehle nach unten auf die Unterlage (Bett/Liege) drücken, die Spannung kurz halten und danach wieder lösen. Diese Übung jede Stunde 10 Mal wiederholen.



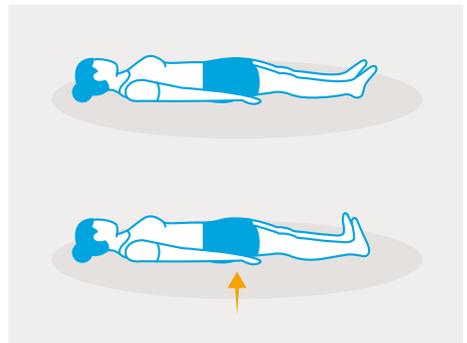
ANSPANNUNG GESÄSSMUSKULATUR

Ausgangsposition

Rückenlage, Beine gestreckt

Übungsausführung

Die Gesäßmuskulatur anspannen und die Spannung kurz halten. Danach die Spannung wieder lösen. Diese Übung jede Stunde 10 Mal wiederholen.



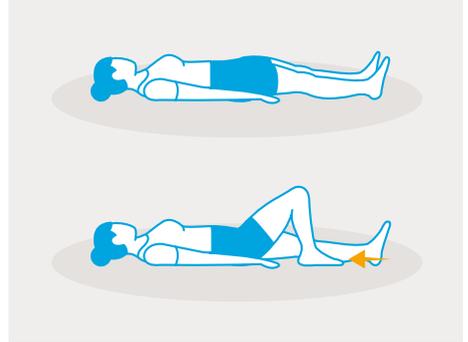
AKTIVE KNIEBEUGUNG (LIEGEND)

Ausgangsposition

Rückenlage, Beine gestreckt

Übungsausführung

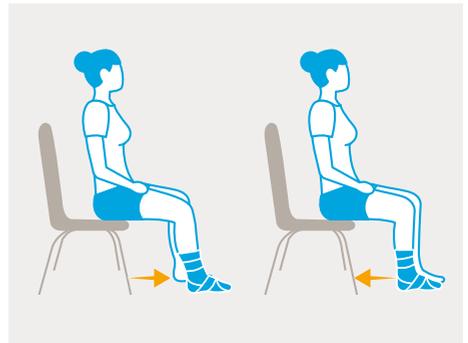
Das Knie des operierten Beines beugen und diese Position kurz halten.
Anschließend das Knie wieder strecken.
Diese Übung 3 Mal täglich 10 Mal wiederholen.



AKTIVE KNIEBEUGUNG (SITZEND)

Ausgangsposition: Sitzend. Beide Füße sind parallel auf dem Boden. Der Fuss des operierten Beines sollte gut auf dem Boden rutschen können!

Übungsausführung: Mit dem Fuss des operierten Beines nach vorne wischen und danach wieder nach hinten.
Die Schmerzgrenze ist die Bewegungsgrenze. Diese Übung 3 Mal täglich 10 Mal wiederholen.

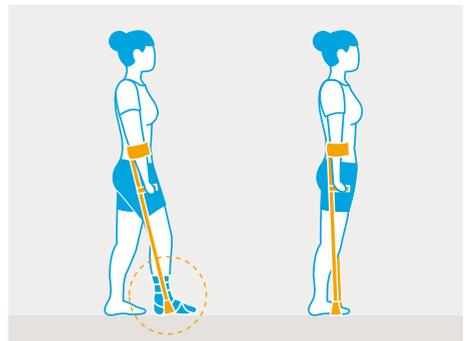


GEHEN AN STÖCKEN IM 3-PUNKTE-GANG

Ausgangsposition: Stehend, mit Stöcken

Übungsausführung

Die Stöcke werden gleichzeitig auf gleiche Höhe nach vorne genommen und das operierte Bein wird dazwischen platziert. Danach mit dem gesunden Bein überholen.



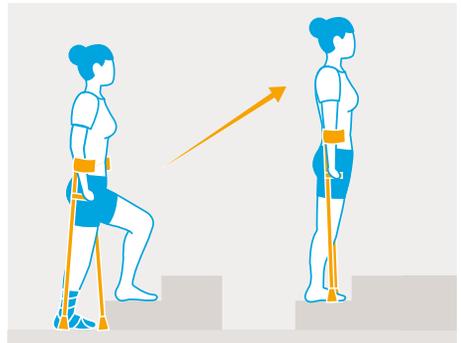
TREPPE HINAUFGEHEN

Ausgangsposition

Auf einer Treppe

Übungsausführung

Zuerst das gesunde Bein nach oben stellen. Danach das operierte Bein, gefolgt von den Stöcken, hochstellen.



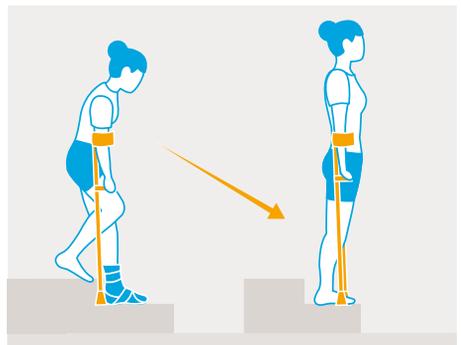
TREPPE HINUNTERGEHEN

Ausgangsposition

Auf einer Treppe

Übungsausführung

Zuerst die Stöcke, dann das operierte Bein nach unten stellen. Das gesunde Bein folgt.

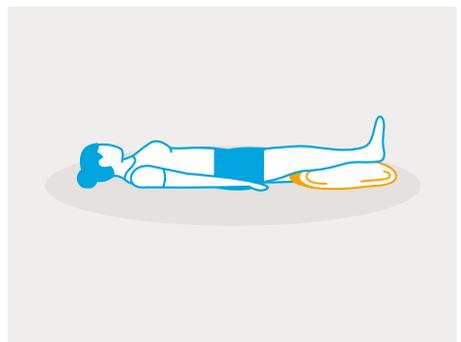


LAGERUNG

Ausgangsposition: Rückenlage

Übungsausführung

Das Bein so häufig wie möglich hochlagern, da dies gegen die Schwellung hilft. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Bein flach liegt und leicht unterlagert in Streckung auf dem Bett positioniert wird. Diese Übung mehrmals täglich über einen Zeitraum von insgesamt 20 Minuten durchführen.



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK.

MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE KLINIKEN AUF EINEN BLICK



WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA
T +41 61 335 25 75

KLINIK BIRSHOF

PHYSIOTHERAPIE
REINACHERSTRASSE 28
4142 MÜNCHENSTEIN
T +41 61 335 26 20
BIRSHOF.PHYSIO@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH/BIRSHOF