

Therapie für Ihr Knie

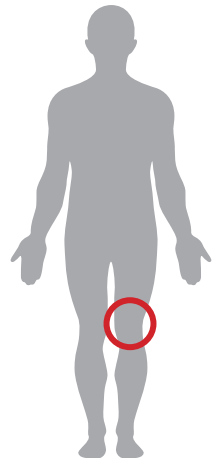
ÜBUNGSPROGRAMM 2

Ziel

Beweglichkeitssteigerung und
Muskelkräftigung

Physiotherapie

Kantonsspital Baselland Liestal



Spezifische Angaben



1. Der Oberkörper ist gestreckt. Neigen Sie sich nach vorne und versuchen Sie das Aufstehen und Absitzen, ohne dass sich die Knie annähern.



2. Sie verteilen das Gewicht auf beide Beine, strecken die Knie und gehen wiederholt in den Zehenstand. Versuchen Sie jeweils den Boden mit den Fersen nicht zu berühren.



3. Sie falten ein Frotteetuch und stehen mit dem operierten Bein darauf. Nun versuchen Sie das Knie in voller Streckung 30 Sekunden lang zu stabilisieren, ohne sich zu halten.



4. Sie steigen mit dem operierten Bein auf eine Stufe hoch.



5. Sie steigen von einer Stufe herunter und berühren den Boden sanft.



6. Stehen Sie in Schrittstellung, das Gewicht auf beide Beine verteilt. Bewegen Sie sich nach oben und unten mit aufrechtem Oberkörper.

Durchführung: 3 Serien à 10-15 Wiederholungen mit je 30 Sekunden Pause dazwischen.

**Wir sind Experten
bei Fragen zu Bewegung,
Mobilität, körperlichen
Einschränkungen und
Schmerzen.**

Kantonsspital Baselland

Physiotherapie

CH-4001 Bruderholz	T +41 (0)61 436 23 44 physiotherapie.bruderholz@ksbl.ch
Rheinstrasse 26 CH-4410 Liestal	T +41 (0)61 925 26 60 physiotherapie.liestal@ksbl.ch
Lochbruggstrasse 39 CH-4242 Laufen	T +41 (0)61 400 84 08 physiotherapie.laufen@ksbl.ch

www.ksbl.ch