

# Therapie für Ihr Knie

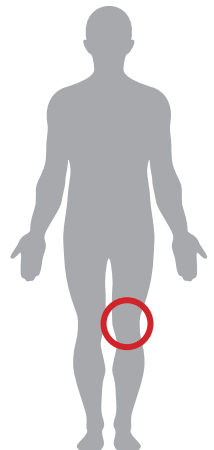
## ÜBUNGSPROGRAMM 1

### Ziel

Beweglichkeitsverbesserung

**Physiotherapie**

Kantonsspital Baselland Liestal



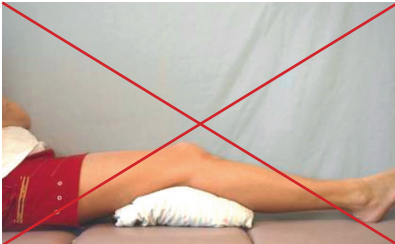
## Spezifische Angaben .....

Mit folgenden Instruktionen helfen Sie den postoperativen Verlauf so optimal wie möglich zu gestalten.



### Lagerung

Das operierte Bein liegt gestreckt mit einem kleinen Kissen unter der Ferse.



Kein Kissen unter das Knie legen!



### Muskulatur

Spannen Sie das Knie kräftig in die Streckung bis sich die Ferse leicht abhebt.

**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](http://www.ksbl.ch)



## Beweglichkeit

**1. Wischen im Liegen:** Ferse auf dem Bett in Richtung Gesäss ziehen.



**2. Wischen im Sitzen:** Legen Sie den Fuss flach auf ein Tuch und ziehen Sie ihn so weit es geht nach hinten.



**3. Volle Streckung:** Sie sitzen am Stuhlrand und strecken das operierte Bein. Geben Sie mit den Händen auf dem Oberschenkel etwas Druck in die Streckung des Kniegelenkes.

Um die **Schwellung** optimal zu behandeln, empfehlen wir Ihnen am Anfang, nicht länger als eine halbe Stunde zu sitzen.

Auch mit einem **Quarkwickel** kann die Schwellung vermindert werden.

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