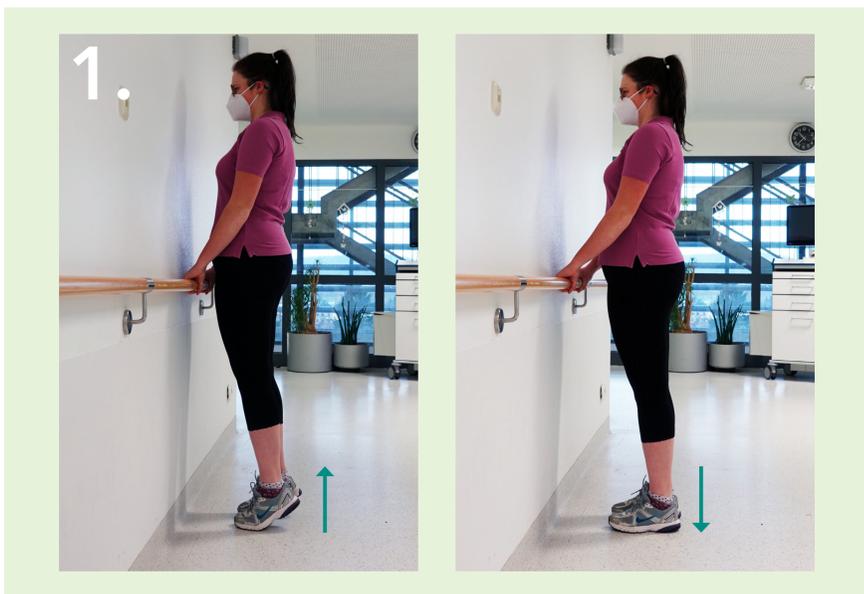


MOTIVATION ZUR MOBILISATION

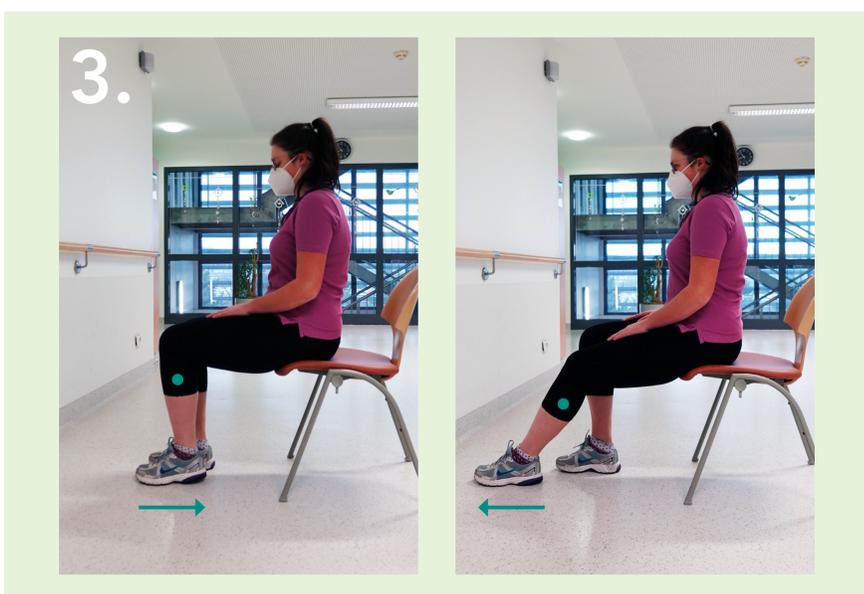
Eigenübungen mit der Knieprothese



Mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Zehenspitzen stemmen und langsam Fersen absinken lassen.



Mit dem operierten Bein (●) in der Luft Fahrrad fahren.



Das operierte Knie (●) so weit wie möglich nach hinten ziehen und langsam wieder nach vorne strecken.

Jede Übung mehrmals wiederholen und den Oberkörper während der gesamten Übungen bitte aufrecht und gerade halten.



Main-Kinzig-Kliniken