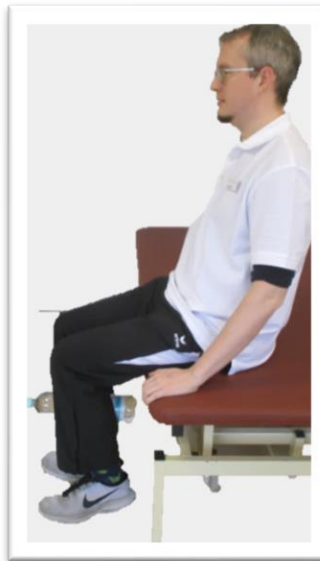


Leichte aktive Bewegungsübungen um Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, und Koordination nach Knie/Hüft-TEP zu trainieren. Anfangs 10 Wiederholungen in 2 Durchgängen. Nicht in Schmerz hineintrainieren. Nach Möglichkeit alle Übungen beidseitig ausführen.

## 1. Kniegelenk:

In aufrecht sitzender Position mit Abstandhalter zwischen den Waden (als steigende Herausforderung: Rolle Klopapier mit Öffnung nach außen, Gymnastikball, PET-Flasche leer/gefüllt) Beine in Kniegelenken strecken. Dabei in geradem Sitz bleiben.

*-Beinstreckung und Rumpfstabilität mit einfachsten Hilfsmitteln-*



## 2. Kupplung treten:

Im Sitz das Theraband unter einem Fuß fixieren. Hände zum Körper führen und abstützen, Oberkörper leicht zurück neigen und „Kupplung treten“.

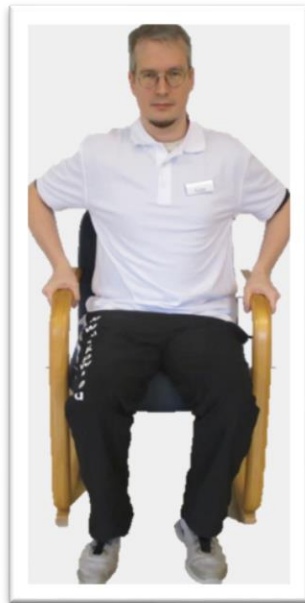
*-Imitiert die Beinpresse -*



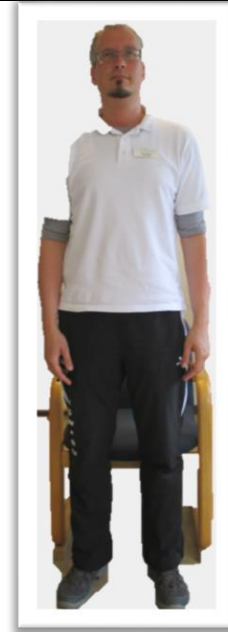
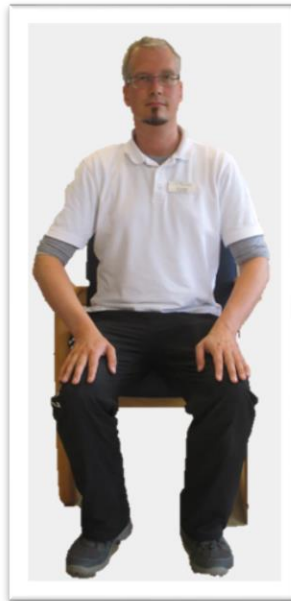
### 3. Aufstehen:

Steigerung durch: Nutzen der Armlehnen, Abstützen auf Oberschenkeln, freies Aufstehen.

*-Wie Kniebeugen aber mit Stuhl als Sicherung (90° Regel!)-*



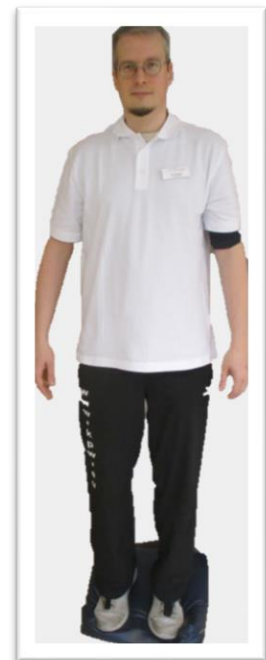
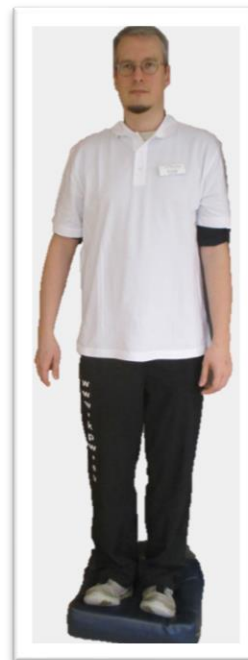
oder



### 4. Rumpfstabilität und Gleichgewicht:

Stehen auf weichem Kissen  
(oder später: Pinot-Wackelkissen)  
in der Ecke eines Raumes  
(zum Abstützen an den Wänden bei Unsicherheit). Von Zehenstand in Hackenstand wechseln.

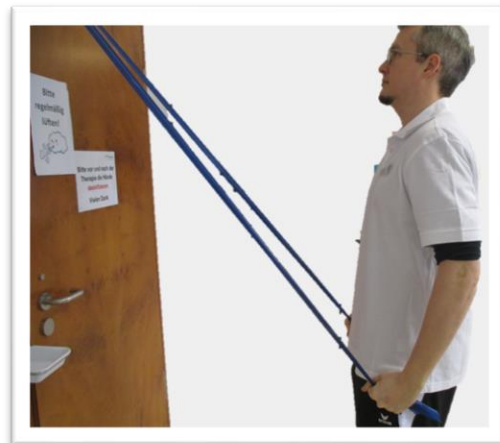
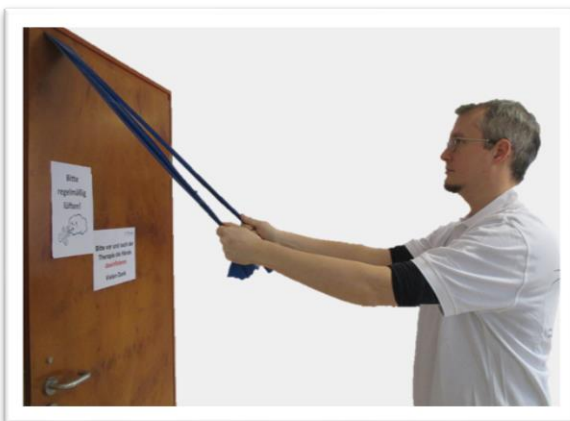
*-Hilft das neue Gelenk in die Bewegungskette des gesamten Körpers zu integrieren-*



## 5. Seilzug:

Theraband an gegenüberliegender Türklinke sichern oder mit einem Gegenstand als Riegel in den oberen Türrahmen legen. Ziehbewegungen seitlich an den Körper geführt mit gestreckten Armen etwa bis auf Hüfthöhe. Kein Ruderzug also kein Ellenbogeneinsatz! Langsame und konzentrierte Bewegung.

-Stärkt die stabilisierende Muskulatur vom Zeh bis zum Scheitel und lässt das neue Gelenk mit dabei sein-



## 6. Tisch wischen:

Im Stand, auf glatter Oberfläche und in Hüfthöhe mit Tuch vor und zurückwischen (z.B. an Küchenzeile).

-Dehnt die rückwärtigen Strukturen der Beine ohne die 90° Regel zu gefährden-

