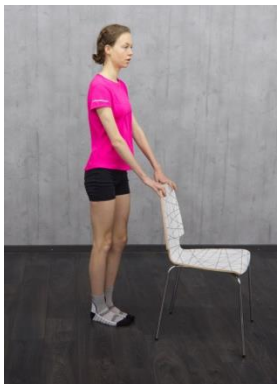
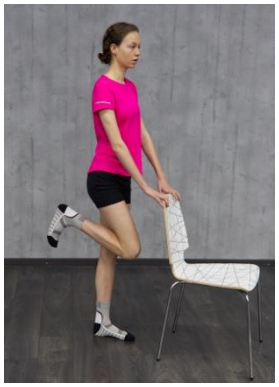
ORTHOPHYSIO

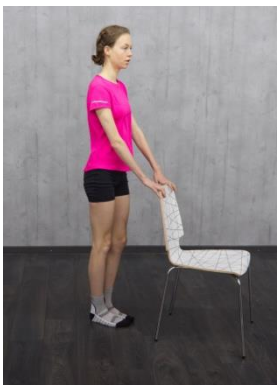
Postoperative Beinübungen für Patienten mit Teilbelastung

Übungen möglichst ohne Schmerzen ausführen

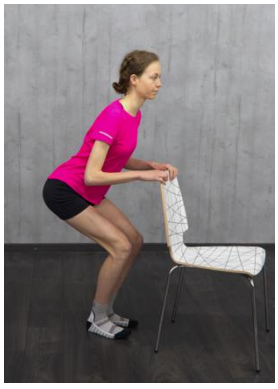
Stand, halten Sie sich mit beiden Händen fest. Heben Sie das Knie soweit es geht an.

Stand, halten Sie sich mit beiden Händen fest. Ziehen Sie die Fersen Richtung Gesäss an.



Stand, halten Sie sich mit beiden Händen fest. Mit beiden Füssen soweit als möglich auf die Zehenspitzen stehen.



Hüftbreiter Stand vor einem Stuhl, der Oberkörper ist gerade und leicht nach vorne geneigt. Bringen Sie das Gesäss langsam nach hinten unten, wie wenn Sie weit nach hinten sitzen wollten. Die Knie befinden sich dabei hinter den Fussspitzen und kippen nicht nach innen.

Video
https://youtu.be/LdW-pkcdOUA