

Liebe Patientin, lieber Patient,

nach Ihrer Operation ist es gut, schnell wieder in Bewegung zu kommen. Hierfür möchten wir Ihnen einfache und gelenkschonende Übungen an die Hand geben, die sie sofort durchführen können.

Fangen sie mit kleinen Zielen an und trainieren sie besser jeden Tag 10 Minuten, als 1x die Woche 2 Stunden... vielleicht mit ihrer Lieblingsmusik als Motivationshilfe!

1. Aufstehen aus dem Bett (nach der Operation, aber auch grundsätzlich als rückschonende Variante)

→ Mit angestellten Beinen auf die Seite drehen und über den Sitz aufstehen.



2. Auf der Stelle gehen mit Armvarianten

→ Arme vorne, angewinkelt oder seitlich hoch und runter
Beginn: Die Länge von einem Lied, später gerne steigern



3. Liegestütze an der Wand

- Eine Armlänge von der Wand weg, Hände auf Brusthöhe, Po und Bauch anspannen (Körper bleibt fest in einer Linie), um nicht ins Hohlkreuz zu fallen!
Beginn: 3x5 Liegestütze, später steigern



4. Kniebeuge mit Stuhl

- Füße hüftbreit, Brust raus, Schultern zurück und den Po nach hinten rausschieben. Nur so tiefgehen, wie es ohne Schmerz möglich ist!
Beginn: 3x5 Kniebeugen, später steigern



Weiterhin empfehlen gelenkschonende Sportarten, wie Fahrrad fahren, Schwimmen oder Nordic Walking auf weichem Boden.