

Wir für Ihre Gesundheit.

Die Therapieabteilung ist in den Kliniken Hochfranken ein wichtiger Baustein für eine erfolgreiche Behandlung bei verschiedenen Krankheiten. Ziel der Physiotherapie ist es, die Funktions- und Bewegungsfähigkeit zu verbessern, wiederherzustellen oder zu erhalten. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Förderung der Selbsthilfefähigkeit in den Aktivitäten des täglichen Lebens. Unsere speziell geschulten Therapeuten nehmen sich den individuellen Beschwerden an, um eine bestmögliche Wiederherstellung der beeinträchtigten Mobilität zu gewährleisten.



Um den hohen Qualitätsanspruch in der Endoprothetik stetig weiterzuentwickeln und unseren Patienten eine bestmögliche Versorgung zu gewährleisten, ist die Klinik Münchberg seit 2014 als Endoprothetikzentrum unter Leitung von Prof. Dr. Hans-Georg Simank zertifiziert und nimmt am bundesweiten Endoprothesenregister teil.

Hilfe? Fragen?

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen. Sie erreichen uns von Montag bis Donnerstag von 07:00 bis 15:30 Uhr und am Freitag von 07:00 bis 14:00 Uhr.

Telefon: 09251 872-282

E-Mail: physio.mueb@kliniken-hochfranken.de



**Kliniken Hochfranken
Klinik Münchberg
Hofer Straße 40
95213 Münchberg
Telefon: 09251 872-0
www.kliniken-hochfranken.de**

Wir auf Social Media: [klinikenhochfranken](https://www.klinikenhochfranken.de)



Stand 07/2026 | Änderungen vorbehalten



Übungen nach einer Knie-Operation

Informationen für Patientinnen und Patienten



Ihr Team der Physiotherapie der Klinik Münchberg

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie wurden vor Kurzem am Knie operiert und wir möchten Ihnen dabei helfen, baldmöglichst wieder in einen Alltag ohne Beschwerden zurückzukehren.

Ein wesentlicher Bestandteil der erfolgreichen Genesung ist Ihre aktive Unterstützung. Nachfolgend finden Sie eine Anleitung für die selbstständige Durchführung unseres Übungsprogramms speziell für Patienten, die am Knie operiert wurden.

Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Sie eine Übung korrekt durchführen, sprechen Sie bitte uns oder Ihren behandelnden Arzt an. Wir sind gerne für Sie da!

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung und alles Gute!



Den Flyer finden Sie online unter www.kliniken-hochfranken.de/physiotherapie.

Übungen

Täglich 3-mal mit 8 Wiederholungen

Bein aktiv beugen



Das Knie der betroffenen Beinseite bis max. zur Schmerzgrenze beugen und mit der Ferse in Richtung Gesäß ziehen. Kurz halten, dann wieder zurückführen.

Bein aktiv strecken



Legen Sie ein Kissen unter das operierte Bein auf Höhe der Kniekehle. Heben Sie die Ferse des operierten Beins von der Unterlage ab und strecken Sie das Bein. Die Kniekehle bleibt auf dem Kissen. 8 Sekunden lang halten, dann die Ferse wieder langsam senken.

Kniekehle dehnen



Legen Sie ein kleines Kissen unter die Ferse. Spannen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur an und strecken Sie das operierte Bein durch. 20 Sekunden lang strecken, dann kurz entspannen.

Bein im Sitz aktiv beugen



Beugen Sie das operierte Bein, indem Sie die Ferse in Richtung Bett ziehen. Die Übung ist intensiver, wenn Sie etwas höher sitzen und das Bein frei hängt.

Stand: Knie auf Stufe heben



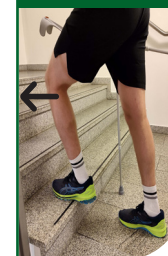
1. Stellen Sie sich aufrecht und schulterbreit hin. Eine Hand ist am Geländer.



2. Heben Sie nun langsam aber kraftvoll das operierte Bein auf die erste Stufe.

Wichtig: Aufrechte Haltung und auf Ausweichbewegungen achten!

Stand: Knieschieben



Stellen Sie sich aufrecht hin, eine Hand am Geländer, das operierte Bein auf der ersten Stufe. Schieben Sie nun das operierte Bein nach vorne in Richtung Zehenspitzen.