



Katholisches Krankenhaus Erfurt



Bewegungsanleitung zum **Aufstehen** nach einer Knieoperation zur nicht-operierten Seite

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

um nach einer Knieoperation wieder mobil zu werden, ist die frühe Mobilisation sehr wichtig. Mit Hilfe dieser Bewegungsanleitung können Sie sich bereits vor der Operation mit dem Bewegungsablauf beim Aufstehen und wieder Hinlegen (umseitig) vertraut machen. Unsere Anleitung ist nicht als Anweisung, sondern als Variante zu verstehen, mit der Sie die volle Bewegungskontrolle haben und Ihre Bewegung aktiv und selbst bestimmen können.



1. Bei Bedarf erhalten Sie pflegerische Unterstützung.



2. Stellen Sie das nicht-operierte Bein auf und bewegen Sie das Becken in Richtung Bettkante.



3. Setzen Sie sich auf!



4. Stützen Sie sich mit den Händen ab und drehen Sie Ihr Becken zur Bettkante.



5. Das operierte Bein kann dabei unterstützt werden.



6. Sie sitzen an der Bettkante.

Wir wünschen Ihnen baldige Genesung und einen erholsamen Aufenthalt in unserer Klinik!
Mit nebenstehendem **QR-Code** oder unter www.kkh-erfurt.de/filme erhalten Sie Zugriff auf Filme, die die dargestellten Bewegungsabläufe zeigen.





Katholisches Krankenhaus Erfurt



Bewegungsanleitung zum **Hinlegen** nach einer Knieoperation zur operierten Seite

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

um nach einer Knieoperation wieder mobil zu werden, ist die frühe Mobilisation sehr wichtig. Mit Hilfe dieser Bewegungsanleitung können Sie sich vor der Operation mit dem Bewegungsablauf vertraut machen. Unsere Anleitung ist nicht als Anweisung, sondern als Variante zu verstehen, mit der Sie die volle Bewegungskontrolle haben und Ihre Bewegung aktiv und selbst bestimmen können.



1. Bewegen Sie das operierte Bein ins Bett. Bei Bedarf erhalten sie pflegerische Unterstützung.



2. Stützen Sie sich mit den Händen ab. Das operierte Bein wird ins Bett unterstützt.



3. Nun bewegen Sie das andere Bein ins Bett.



4. Stellen Sie das nicht operierte Bein auf.



5. Bewegen Sie Ihr Becken seitwärts in die Mitte des Bettes. Das operierte Bein kann seitwärts unterstützt werden.



6. Legen Sie Ihren Oberkörper ab.

Wir wünschen Ihnen baldige Genesung und einen erholsamen Aufenthalt in unserer Klinik!
Mit nebenstehendem **QR-Code** oder unter www.kkh-erfurt.de/filme erhalten Sie Zugriff auf Filme, die die dargestellten Bewegungsabläufe zeigen.

