



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 fr<ü>he Mobilisation sehr wichtig. Mit Hilfe dieser Bewegungsanleitung k<ö>nnen 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 k<ö>nnen.



1. Bei Bedarf erhalten Sie pflegerische Unterst<ützung.



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 unterst<ützt 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 fr<ü>he Mobilisation sehr wichtig. Mit Hilfe dieser Bewegungsanleitung k<ü>nnen 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 k<ü>nnen.



1. Bewegen Sie das operierte Bein ins Bett. Bei Bedarf erhalten Sie pflegerische Unterst<ü>tzung.



2. Stützen Sie sich mit den Händen ab. Das operierte Bein wird ins Bett unterst<ü>tzt.



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 unterst<ü>tzt 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.

