

## Ihre Packliste für den Klinikaufenthalt

- Hygieneartikel, Handtücher
- Bequeme, weite Kleidung für mehrere Tage
- Festes Schuhwerk und Schuhe zum Reinschlüpfen (Sie sollten die Schuhe selbst anziehen können)
- Schuhlöffel mit langem Schaft
- Persönliche Medikamente bzw. Liste
- Patientenpässe, Chipkarte
- Brille, Hörgerät, andere Hilfsmittel
- Freizeitgestaltung (Bücher, Rätsel, Hörbuch, usw.)
- Handy + Ladegerät bei Bedarf

**Bitte lassen Sie Wertsachen und große Mengen Bargeld zu Hause.**

Hier ist Platz für ihre Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

## Kontakt

### Chefarzt

Herr Dr. med. Erik Hauße  
Facharzt für Chirurgie; SP Spezielle Unfallchirurgie,  
ZB Notfallmedizin, D-Arzt

### Chefarzt-Sekretariat:

Tel.: +49 3727 99 1701  
Fax: +49 3727 99 1704  
Email: unfallchirurgie@lmgmbh.de

### Zentrales Belegungsmanagement:

Tel.: +49 3727 99 1082  
Email: zbm@lmgmbh.de

### Case-Management:

Manuela Plaza (Leiterin)  
Tel.: +49 3727/99 1401  
Email: manuela.plaza@lmgmbh.de

### Physiotherapie am Klinikstandort Mittweida:

Hainichener Straße 4 – 6  
09648 Mittweida  
Tel.: +49 3727 99 1470

### Physiotherapie im Gesundheits- und Pflegezentrum Rochlitz:

Lindenallee 6  
09306 Rochlitz  
Tel.: +49 3737 787 5520

### Landkreis Mittweida Krankenhaus gGmbH

Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie  
EndoProthetikZentrum Mittweida  
Hainichener Str. 4 – 6  
09648 Mittweida  
Tel. 03727/99-0

[www.lmgmbh.de](http://www.lmgmbh.de)



LANDKREIS MITTWEIDA KRANKENHAUS  
GEMEINNÜTZIGE GMBH

Ihr Weg zum neuen Knie

## Vorbereitung Knie-TEP

Patienten-Übungsprogramm für zuhause



Medizin für Mittelsachsen

## Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen steht demnächst die Implantation einer Knie-Totalendoprothese an.

Der Erfolg einer Operation und der Heilungsprozess hängen wesentlich von Ihrer Mitarbeit und einer guten Vorbereitung ab. Dabei möchten wir – das Team der Physiotherapie – Sie gern unterstützen. Wir haben Ihnen eine Auswahl an Übungen zusammengestellt, die Sie selbstständig umsetzen können. Nehmen Sie sich täglich etwas Zeit, um regelmäßig einige Übungen auszuführen.

### Vorbereitung auf Ihre Knie-TEP

- Nutzen Sie jede Form von Bewegung, um sich optimal auf Ihren Klinikaufenthalt und die anschließende Reha vorzubereiten, bauen Sie diese möglichst in den Alltag ein. Das kann beispielsweise Radfahren, Treppensteigen, Walken, Spaziergehen, Gymnastik oder Schwimmen sein.
- Bewegen Sie täglich alle Gelenke in möglichst großem Umfang. Es gibt keine Einschränkungen außer Ihrem eigenen Befinden.
- Achten Sie auf Ihr Gewicht, jedes Kilo zu viel belastet Ihre Gelenke.
- Sollten Sie alleine wohnen – bereiten Sie Ihr Umfeld auf die Zeit nach der Entlassung vor:  
z.B. Entfernen von möglichen Stolperfallen (Läufer, lose Teppiche, Badvorleger), Einkauf von Vorräten, evtl. Vorkochen, Organisation von Hilfe für Haushalt, Einkauf, Botengänge

**Auf den folgenden beiden Seiten finden Sie Ihr tägliches Übungsprogramm.**

Gern berät Sie hierzu auch Ihre Physiotherapie vor Ort, holen Sie sich ggf. vom Orthopäden oder Hausarzt ein Rezept.

## Übungen Knie-TEP

**1** Rückenlage, gerolltes Handtuch unter dem Knie  
Knie fest durchdrücken, Fuß dabei hochziehen,  
5 Sekunden halten  
**10 Wiederholungen**



**2** Rückenlage, Beine sind angestellt  
Gesäß ausheben, Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie  
**5 Wiederholungen**



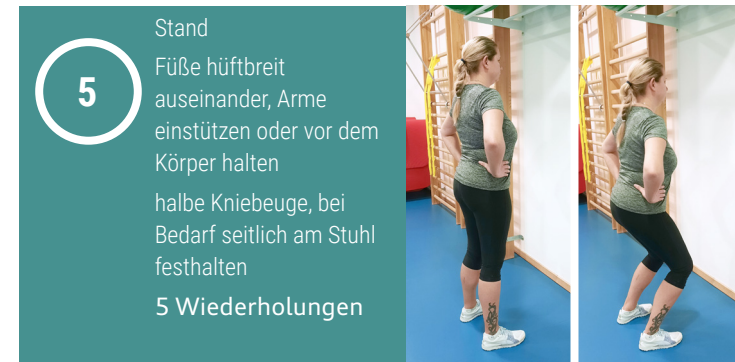
**3** Rückenlage, ein Bein angestellt  
mit einem Bein Radfahren, größtmöglicher  
Bewegungsausschlag  
anschließend wechseln  
**10 Wiederholungen**



**4** Stand  
mit einer Hand an der Wand abstützen  
Knie heben und nach hinten ausstrecken,  
Fuß aufsetzen, Knie durchdrücken  
**5 Wiederholungen je Bein**



**5** Stand  
Füße hüftbreit auseinander, Arme einstützen oder vor dem Körper halten  
halbe Kniebeuge, bei Bedarf seitlich am Stuhl festhalten  
**5 Wiederholungen**



**6** Stand, Balance auf einem Bein 10 Sekunden halten  
Als Steigerung:  
bewegliches Bein anbeugen oder zur Seite spreizen  
**3 Wiederholungen**

