

- 7 **Vorwort**

- 9 **Basiswissen zum Knie**
- 10 Anatomie
des Kniegelenks
- 13 Arthrose im Knie

- 21 **Die Knie-OP**
- 22 Künstliche Kniegelenke
- 28 Knieprothesen-OP:
Risiken
- 33 Knie-OP:
Vorbereitung und Ablauf

- 39 **Reha nach
der Knie-OP**
- 40 Gut zu wissen:
nach der OP
- 44 Vorgehensweise
nach der OP
- 50 Bewegungsabläufe
im Alltag

- 57 **Training nach
der Knie-OP**
- 58 Praktische Übungen
für das Kniegelenk
- 62 Übung zur Entlastung des
nicht operierten Kniegelenks
- 64 Übungen im Liegen:
Schwellung im Bein abbauen
- 66 Übungen im Liegen:
Kniebeweglichkeit verbessern
- 68 Übungen im Sitzen:
Kniebeweglichkeit verbessern
- 70 Übungen im Stehen:
Kniebeweglichkeit verbessern
- 72 Dehnlagerungen
- 76 Dehnübungen
- 78 Übungen zur Kräftigung
der Beinmuskulatur
- 82 Übungen zur Verbesserung
der Stabilität und Koordination
- 84 Gehtraining

- 87 **Sport mit einem
künstlichen Kniegelenk**

- 93 Sachverzeichnis
- 95 Empfehlungen von
Prof. Dr. Thomas Heß und Silke Rödиг