

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 Rödig