

# Gymnastikübungen

## Kniegelenk

### Liebe Patienten, lieber Patient,

Sie haben Ihren Arzt aufgesucht, weil Sie Probleme mit Ihren Gelenken oder Ihrer Beweglichkeit haben. Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Arthrose festgestellt und eine Behandlung mit Ihnen begonnen. Diese hat das Ziel, Ihre Beschwerden schnell und möglichst auch dauerhaft zu beheben.

### Was können Sie selbst zur Unterstützung der Behandlung tun?

Die Gelenke haben die Aufgabe, verschiedene Knochen beweglich miteinander zu verbinden. Unsere Gelenke sorgen den ganzen Tag über - bei der Arbeit, in der Freizeit und beim Sport - für Beweglichkeit. Gelenke wollen bewegt werden. Hält man sie längere Zeit ruhig, versteifen sie. Dem können Sie durch regelmäßige und gezielte Bewegungsübungen entgegenwirken. Ein 20- bis 30-minütiges Bewegungsprogramm, 3-4 mal in der Woche durchgeführt, hilft Ihnen die Beweglichkeit zu verbessern.

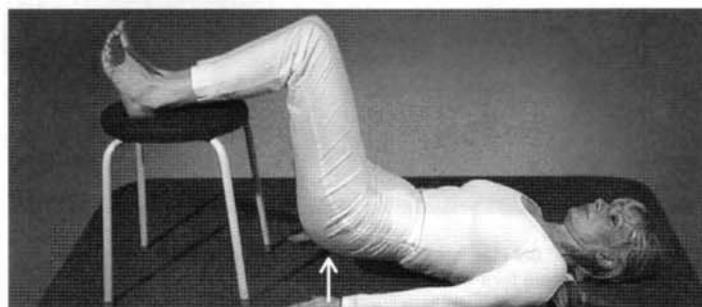
Stellen Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm zusammen oder lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein für Ihre Bedürfnisse individuell zugeschnittenes Programm zusammenstellen.

Sollten bei den verschiedenen Übungen Schmerzen auftreten, brechen Sie die jeweilige Übung bitte ab. Wenn die Schmerzen auch nach einer Ruhepause weiterhin bestehen bleiben, informieren Sie bitte unverzüglich Ihren Arzt darüber.

Zusätzlich empfehlen sich regelmäßig gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen (speziell: Rückenschwimmen), Radfahren, Wandern, (Nordic-) Walking, Langlaufen und Tanzen.

### Ihr Praxisteam

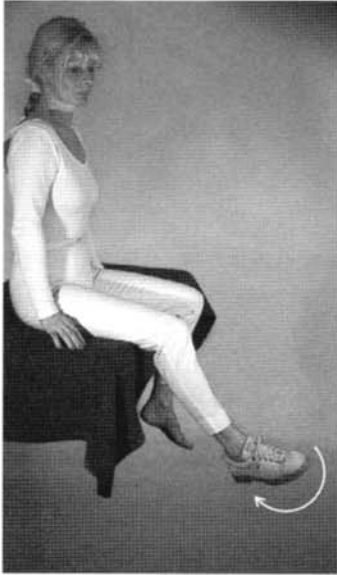
#### Übung 1 – Kniegelenk



- Legen Sie sich auf den Rücken, die Unterschenkel liegen auf dem Stuhl. Hüfte und Knie sind dabei im rechten Winkel gebeugt.
- Heben Sie das Gesäß leicht an.
- Gesäß in der Luft halten und abwechselnd die Füße kurz anheben.
- Die Stellung 7 Sekunden halten, Fuß dann wieder ablegen.
- 8 x wiederholen.

Sie brauchen einen Stuhl.

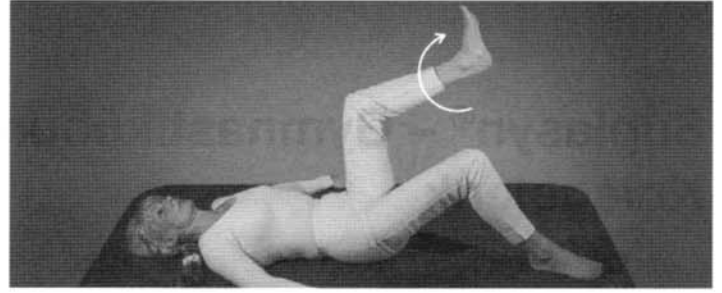
## Übung 2 – Kniegelenk



- Wählen Sie einen erhöhten Sitzplatz (z.B. einen Tisch), so dass Ihre Füße nicht den Boden berühren.
- Der Oberschenkel muss beim Sitzen ganz aufliegen.
- Ziehen Sie auf der Seite, mit der Sie üben wollen, einen möglichst schweren Schuh (z.B. Wanderschuh) an.
- Führen Sie nun ohne großen Kräfteinsatz kleine Pendelbewegungen mit dem freihängenden Unterschenkel aus dem Knie aus.
- Führen Sie anschließend die gleiche Übung mit dem anderen Bein durch.
- Jeweils 3–5 Minuten pendeln.

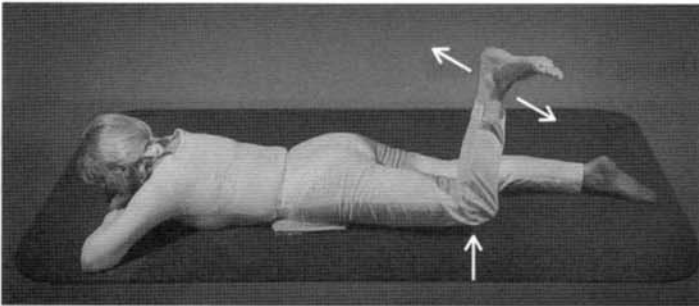
Für diese Übung benötigen Sie ein Paar schwere Schuhe.

## Übung 3 – Kniegelenk



- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen dabei beide Beine leicht angebeugt auf.
- Machen Sie mit einem Bein Radfahrbewegungen in der Luft. Beugen und strecken Sie dabei Ihr Knie immer ganz.
- Auf jeder Seite 6 x vorwärts und 6 x rückwärts.

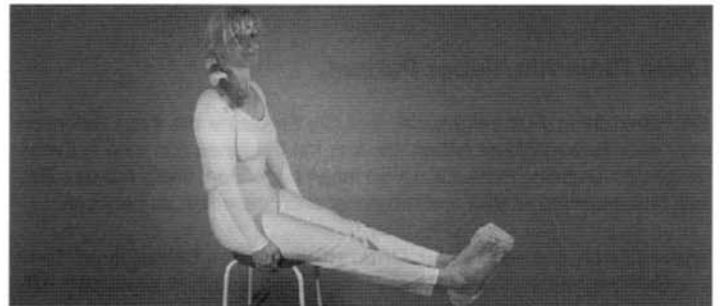
## Übung 4 – Kniegelenk



- Legen Sie sich auf den Bauch. Das zusammengefaltete Handtuch (oder das Kissen) liegt unter dem Becken.
- Die Stirn liegt auf den vor dem Kopf übereinandergelegten Händen. Der Blick ist auf den Boden gerichtet.
- Beugen Sie ein Knie soweit, bis Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden.
- Heben Sie das Knie etwas vom Boden ab und beugen und strecken Sie das Bein in der Luft.
- Auf jeder Seite 8 x wiederholen.

Sie brauchen ein Handtuch oder ein kleines Kissen.

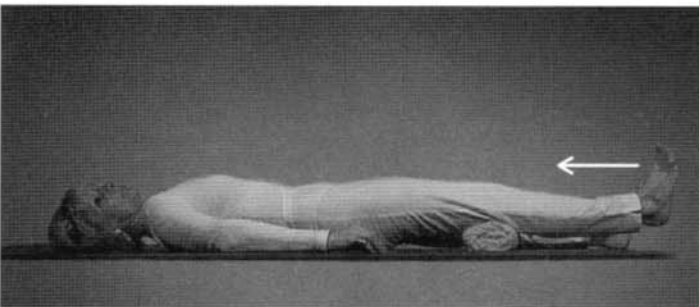
## Übung 5 – Kniegelenk



- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.
- Klemmen Sie das Handtuch (oder das Kissen) fest zwischen beide Füße.
- Halten Sie sich mit beiden Händen an der Sitzfläche fest.
- Heben Sie Ihre Beine an und strecken die Knie durch. Halten Sie dabei das Handtuch weiter fest.
- Halten Sie die Stellung für 6 Sekunden und senken Sie die Beine dann wieder ab.
- 8 x wiederholen.

Sie brauchen einen Stuhl und ein Handtuch/kleines Kissen.

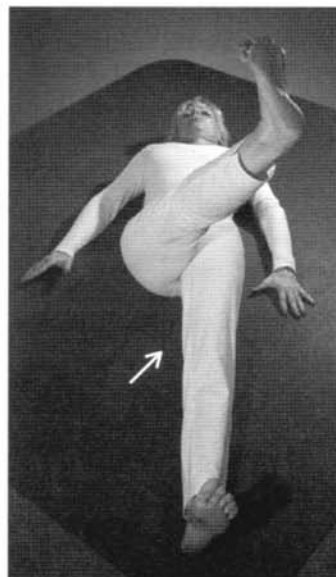
## Übung 6 – Kniegelenk



- Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken.
- Legen Sie ein aufgerolltes Handtuch unter die Kniekehle des Beines, mit dem Sie die Übung machen wollen.
- Spannen Sie die Muskeln im Oberschenkel an, ziehen Sie die Fußspitze zu sich hin und drücken Sie das Knie durch.
- Halten Sie die Spannung für etwa 10 Sekunden, dann wieder lösen.
- Führen Sie anschließend die gleiche Übung mit dem anderen Bein durch.
- Jeweils 8 x wiederholen.

Sie brauchen ein Handtuch.

## Übung 7 – Kniegelenk



- Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken, die Arme liegen locker neben dem Körper.
- Ziehen Sie einen Fuß zu sich hin und drehen dabei die Ferse nach innen.
- Heben Sie das Bein gestreckt leicht an und führen es diagonal über das andere Bein nach innen und oben.
- Führen Sie das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück, ohne jedoch wieder den Boden zu berühren.
- Auf jeder Seite 8 x wiederholen.
- **Bei Rückenproblemen das andere Bein angebeugt aufstellen.**