

AKTIVES KNIEGELENKSTRAINING

Orthopädische Fachklinik K u r k ö l n



Übung 1 - Mobilisation des Knies

Ausgangsstellung: ● Rückenlage

Aktion: ● Abwechselnd die Fersen in Richtung Po über die Unterlage ziehen
● 10 Wiederholungen



Übung 2 - Kräftigung der Quadricepsmuskulatur (Verbesserung der Streckfähigkeit)

Ausgangsstellung: ● Rückenlage, nicht operiertes Bein ist angestellt

Aktion: ● Operiertes Knie so weit wie möglich in die Unterlage drücken, dabei muss sich die Kniescheibe rumpfwärts bewegen
● Vorfuß bei gestrecktem Knie 5mal anziehen und loslassen
● 5 Wiederholungen



Übung 3 - Endgradige Mobilisation der Kniebeugung (Verbesserung der Beugefähigkeit)

Ausgangsstellung: ● Rückenlage, operiertes Knie bis kurz vor die Schmerzgrenze anstellen

Aktion: ● Vorfuß hochziehen, ohne dass die Ferse wegrutscht
● 5 Sekunden die Spannung halten, dann lösen
● 5 Wiederholungen



Übung 4 - Kräftigung der Streckmuskulatur

Ausgangsstellung: ● Rückenlage mit genügender Unterlagerung der Knie durch ein Handtuch o.ä.

Aktion: ● Den ganzen Körper zu einem harten Stab machen und strecken (Po anheben, Knie strecken, Vorfüße lang machen)
● Vorfüße 5mal anziehen und lang machen
● 5 Wiederholungen



Übung 5 - Dehnung der rückseitigen Beinmuskulatur

Ausgangsstellung: ● Rückenlage, Gurt, Deuserband o.ä. um den Fuß legen

- Aktion:**
- Das im Knie möglichst gestreckte Bein zur Decke ziehen
 - Jetzt den Vorfuß 5mal anziehen, ohne eine Bewegung des gehaltenen Beines zuzulassen
 - 5 Wiederholungen



Übung 6 - Dehnung der vorderseitigen Beinmuskulatur (Quadriceps)

Ausgangsstellung: ● Seitenlage auf dem nicht operierten angezogenen Bein, der obere Unterschenkel wird durch ein Handtuch o.ä. hinter dem Körper gehalten

- Aktion:**
- Oberes Bein nach hinten oben kopfwärts ziehen, 10 Sekunden die Spannung halten, dann Spannung lösen
 - Achtung: Rumpf und Kopf bleiben in rückengerechter Position
 - 3 Wiederholungen



Übung 7 - Mobilisation des Knies, Kräftigung der Quadricepsmuskulatur

Ausgangsstellung: ● Sitz, die Unterschenkel hängen frei (z.B. auf einem Tisch)

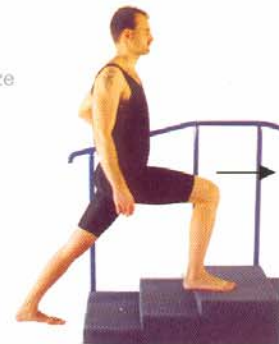
- Aktion:**
- Die Unterschenkel pendeln lassen
 - Abwechselnd die Knie strecken und beugen
 - 10 Wiederholungen



Übung 8 - Endgradige Mobilisation der Beugung (Verbesserung der Beugefähigkeit)

Ausgangsstellung: ● Schrittstellung an der Treppe, operiertes Bein steht auf der 2. oder 3. Stufe

- Aktion:**
- Das operierte Knie kontrolliert bis an die Schmerzgrenze nach vorne bewegen
 - 5 Sekunden halten, dann Spannung lösen und Knie zurückführen
 - 5 Wiederholungen



Für Ihre Gesundheit!