

Übungsprogramm nach Verletzungen des Kniegelenkes

Dieses Übungsprogramm können Sie selbständig zur Intensivierung der Therapie durchführen. Das Erlernen und die Kontrolle der Übungen sollte durch einen Therapeuten erfolgen, um ein ständiges Anpassen an den aktuellen Befund zu ermöglichen. Bei Auftreten von Schmerzen während der Ausführung der Übungen ist eine Rücksprache mit dem Arzt oder Therapeuten erforderlich.

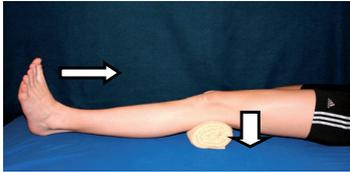
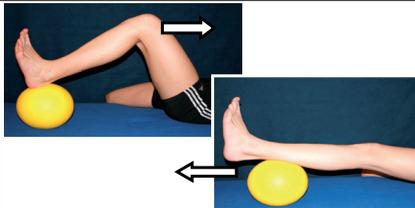
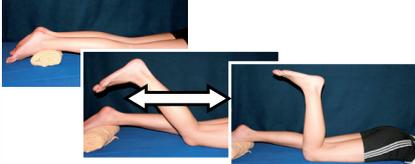
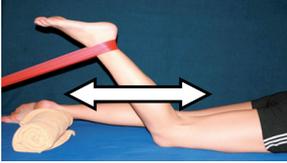
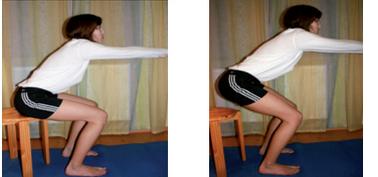
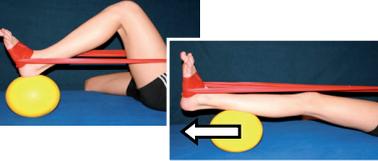
1. Übungen ohne Belastung				
Bild	Übungsvorbereitung	Ausführung	Wdh.	
	<ul style="list-style-type: none"> * Rückenlage * Kniekehle leicht unterlagern * leichter Druck der Ferse auf die Unterlage * Zehen/Fuß Richtung Nase ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> Kniescheibe Richtung Nase hochziehen 		
	<ul style="list-style-type: none"> * Rückenlage * Bein leicht erhöht ablegen 	<ul style="list-style-type: none"> Fuß dynamisch auf und ab bewegen ⇔ volles Bewegungsausmaß beachten !! 		
	<ul style="list-style-type: none"> * Rückenlage * Bein leicht angewinkelt, * Unterschenkel auf den Ball legen 	<ul style="list-style-type: none"> * den Ball zum Körper rollen, bis er unter der Ferse liegt * anschließend den Ball vom Körper wieder wegrollen ⇔ dynamischer Wechsel ⇔ volles Bewegungsausmaß beachten, jedoch keine Überstreckung im Kniegelenk! 		
	<ul style="list-style-type: none"> * Rückenlage * Handtuch unter den Oberschenkel legen und beide Enden mit jeweils einer Hand festhalten 	<ul style="list-style-type: none"> * Bein mit Handtuch Richtung Oberkörper führen und fixieren * Ferse zur Decke schieben bis Ziehen im Oberschenkel hinten spürbar (nicht nachfedern!) 		
	<ul style="list-style-type: none"> * Bauchlage * Füße leicht unterlagern 	<ul style="list-style-type: none"> * Bein langsam im Kniegelenk anbeugen, bis die Ferse über dem Kniegelenk steht * Unterschenkel langsam wieder absenken ⇔ dynamischer Wechsel 		
2. Übungen mit Teilbelastung				
	<ul style="list-style-type: none"> * Rückenlage * beide Beine anwinkeln * leichter Druck der Fersen auf die Unterlage * Zehen Richtg. Knie ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> * Gesäß von der Unterlage abheben * langsam wieder ablegen ⇔ dynamischer Wechsel 		
	<ul style="list-style-type: none"> * Rückenlage * Unterschenkel auf einen Hocker ablegen * Beugung im Hüftgelenk ca. 90° 	<ul style="list-style-type: none"> * Fersen auf die Sitzfläche des Hockers drücken * LWS auf den Boden spannen * Gesäß anspannen und leicht vom Boden abheben 		
	<ul style="list-style-type: none"> * Bauchlage * Thera-Band sicher befestigen (Wand, Heizkörper) * Thera-Band um den Fuß schlingen * Füße leicht unterlagern 	<ul style="list-style-type: none"> * Bein langsam im Kniegelenk anbeugen, bis die Ferse über dem Kniegelenk steht * Unterschenkel langsam wieder absenken ⇔ dynamischer Wechsel 		

Bild	Übungsvorbereitung	Ausführung	Wdh.
	<ul style="list-style-type: none"> * Sitz auf Hocker oder Stuhl * Füße fest auf dem Boden * Beine etwa hüftbreit 	<ul style="list-style-type: none"> * langsam von Stuhl aufstehen dabei Oberkörper + Arme n. vorne, "Entenpo" * ca. 10 cm über dem Stuhl Bewegung anhalten * langsam wieder zurück 	
	<ul style="list-style-type: none"> * Rückenlage * Bein angewinkelt * Ferse auf den Ball legen * Theraband um den Fuß schlingen, Enden in der Hand fixieren 	<ul style="list-style-type: none"> * den Ball vom Körper wegrollen, Band fixieren * anschließend den Ball wieder zum Körper rollen ⇒ dynamischer Wechsel ⇒ siehe auch Seite 1, Übg. 3 	
2. Übungen mit Vollbelastung			
	<ul style="list-style-type: none"> * Stand, Beine hüftbreit * kontrollierte Rückenhaltung * Knie nicht voll gestreckt * Knie über der 2. Zehe * Fersen bleiben am Boden 	<ul style="list-style-type: none"> * langsame Kniebeuge im schmerzfreien Bereich * Gewichtsverlagerung so, daß Zehen frei beweglich bleiben * Kontrolle im Spiegel, ob Beine seitengleich arbeiten und Becken mittig bleibt 	
	<ul style="list-style-type: none"> * Stand auf einem Bein * leichte Kniebeuge * Knie über der 2. Zehe * Ferse bleibt am Boden <p><i>Erhöhung des Schwierigkeitsgrades durch Stand auf mehrfach gefaltetem Handtuch oder Matte</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> * freies Bein in Variationen bewegen: ** nach vorne und hinten (jeweils m. Absetzen d. Ferse bzw. Zehen) ** Kreisen ** Knie weit zur Brust ziehen, anschl. Bein nach hinten ausstrecken 	
	<ul style="list-style-type: none"> * Schrittstellung * Füße/Zehen zeigen gerade nach vorne 	<ul style="list-style-type: none"> * hinteres Bein: Knie bleibt gestreckt, Ferse am Boden * Becken nach vorne schieben bis Ziehen in Wade spürbar (nicht nachfedern!) 	
	<ul style="list-style-type: none"> * Rückenlage * ein Bein anwinkeln, leichter Druck der Ferse auf die Unterlage * anderes Bein nach vorne/oben ausstrecken, Fuß/Zehen Richtung Nase ziehen 	<ul style="list-style-type: none"> * Gesäß von der Unterlage abheben * langsam wieder ablegen ⇒ dynamischer Wechsel 	
	<ul style="list-style-type: none"> * Stand mit Blick zur Treppe * nicht betroffenes Bein auf die obere Treppenstufe ⇒ anschließend wechseln: nicht betr. Bein nach oben stellen 	<ul style="list-style-type: none"> * langsam und kontrolliert Gewicht auf oberes Bein verlagern, anschließend wieder zurück * Auf Beinachse achten: Knie schiebt s. über 2. Zehe 	
	<ul style="list-style-type: none"> * Sitz seitlich am Stuhl * ein Bein anbeugen und am Fußgelenk halten * Oberkörper bleibt gerade 	<ul style="list-style-type: none"> * Bein seitlich am Stuhl langsam nach hinten ziehen, bis Knie zum Boden zeigt * Bewegung fortführen, bis Ziehen im Oberschenkel vorne spürbar (nicht nachfedern!) 	

