

ÜBUNGSPROGRAMM KNIE



MOBILISATIONSÜBUNG FÜR DIE KNIEBEUGUNG:

ASTE: Stand, operiertes Bein auf Stuhl stellen;

Ausführung: Knie maximal beugen, Position 5 Sek. halten, anschließend in ASTE zurück bewegen;

Vorsicht: Knie soll bei der Bewegung weder nach außen noch nach innen fallen. Schmerzgrenze beachten!

MOBILISATIONSÜBUNG FÜR DIE KNIESTRECKUNG:

ASTE: Stand, operiertes Bein gestreckt auf Stuhl legen;

Ausführung: Knie aktiv strecken, mit den Händen Druck auf den Oberschenkel ausüben, nach 5 Sek. Druck lösen;

Vorsicht: Schmerzgrenze beachten!

Beide Mobilisationsübungen sollten **NICHT hintereinander** durchgeführt werden!



MOBILISIERUNG KNIE:

ASTE: aufrechter Sitz, ein kleiner Ball ist unter dem Fuß;

Ausführung: den Ball nach vorne rollen, das Knie wird dabei gestreckt, in dieser Position wird der Vorfuß angezogen, dann den Ball nach hinten rollen für die Kniebeugung;

Vorsicht: Ball bewegt auf einer geraden Linie!



„BRIDGING“:

ASTE: Rückenlage, beide Beine aufgestellt, handbreiter Abstand zwischen den Knien, Arme liegen parallel zum Oberkörper am Boden;

Ausführung: das Becken langsam von der Unterlage abheben, die Endposition kurz halten und das Becken wieder absinken lassen;

Variation: abwechselnd ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels nach vorne oben strecken;

4



„KNIEBEUGEN“ :

ASTE: Stand, Beine hüftbreit, Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung der Wirbelsäule aktivieren;

Ausführung: Oberkörper vorneigen, mit Gesäß nach hinten/unten gehen wie beim Hinsetzen auf einen Stuhl;

Variation: ein Theraband oberhalb der Knie straff fixieren und die hüftbreite Stellung wieder einnehmen;

Vorsicht: Knie nicht über Zehenspitzen, Abstand zwischen den Knien halten, beide Beine gleich belasten!

5



„ZEHENSTAND“:

ASTE: Stand mit den Zehenballen auf einer Stufenkante, die Fersen sind in der Luft, Beine stehen parallel ca. hüftbreit, die Knie sind leicht gebeugt;

Ausführung: Fersen langsam absinken lassen, aktiv in den Zehenstand hoch drücken und wieder ganz langsam absinken lassen;

6



„STEP UPS“:

ASTE: beide Beine stehen hüftbreit auf dem Boden, der Stepper steht vor den Füßen am Boden;

Ausführung: mit einem Bein auf den Stepper steigen, das zweite Bein dazustellen;

Vorsicht: die Bewegung langsam ausführen, Knie soll bei der Bewegung weder nach außen noch nach innen fallen!

Variation: das zweite Bein vorne gebeugt hochhalten;

7



„STEP DOWNS“:

ASTE: beide Beine stehen hüftbreit auf dem Stepper;

Ausführung: ein Bein bleibt auf dem Stepper stehen, das andere Bein tippt mit dem Fuß auf den Boden und wird wieder zurückgestellt;

Vorsicht: die Bewegung langsam ausführen, Knie soll bei der Bewegung weder nach außen noch nach innen fallen!

Variation: nur mit der Ferse auf den Boden tippen und wieder zurückstellen;

ASTE = Ausgangsstellung

Dieses Übungsprogramm dient lediglich als Gedächtnisstütze zu den von uns gezeigten Übungen. Im Fall von auftretenden Schmerzen bzw. Unklarheiten bei der Ausführung der Übungen, sind diese sofort zu beenden.

Viel Erfolg und Spaß beim Üben wünscht Ihnen
das Therapeutenteam vom Rehabilitationszentrum St. Georgen im Attergau!