

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!**