



*Praxis für Physiotherapie
- Reinhard Jesse -
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren (Müritz)
Tel. 03991/ 12 15 34
www.physiotherapie-reinhard-jesse.de
e-mail: info@physiotherapie-reinhard-jesse.de*

Die Knieschule

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Gymnastikpro-
gramm bei
Kniebeschwerden

Abhängig von der Art der Beschwerden müssen bestimmte Muskelgruppen auftrainiert bzw. spezielle Bewegungen geübt werden.

Bei den nachfolgenden Übungen ist mit Symbolen gekennzeichnet, bei welchen Erkrankungen die jeweilige Übung besonders zu empfehlen ist:



- Arthrose (nach Rücksprache mit Ihrem Arzt bei Rheuma , Entzündung, Knieprothese u. Knochenbrüchen)



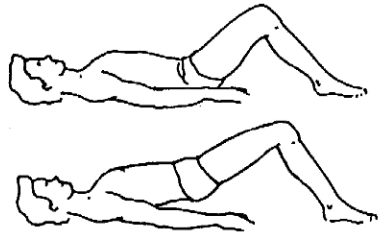
- Kreuzbanderkrankungen



- Kniescheibenerkrankungen

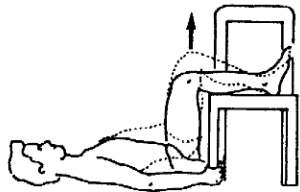
Hilfsmittel: Ein Stuhl, ein Handtuch und ein Kissen oder eine Knierolle

Übung 7:  



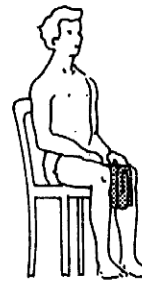
- beide Beine anwinkeln
- Rumpf möglichst hoch drücken, bei festem Druck der Fersen auf den Boden
- diese Position 5 Sekunden halten
- fünfmal wiederholen

Übung 8: 



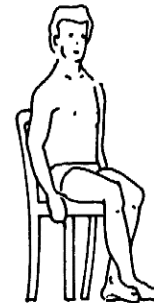
- Unterschenkel auf die Sitzfläche des Stuhles legen und zwei Stuhlbeine mit den Händen greifen
- Fersen gegen die Sitzfläche des Stuhles drücken und dabei den Rumpf hochdrücken diese Position 5 Sekunden halten
- Übung fünfmal durchführen

Übung 1:  



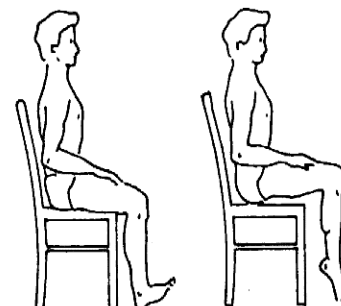
- Handtuch zwischen die Knie klemmen
- Unterschenkel und Knie fest zusammendrücken
- fünf Sekunden die Spannung halten
- fünfmal durchführen

Übung 2: 



- Füße im Sitzen verschränken
- Füße und Unterschenkel fest gegeneinanderdrücken
- Spannung fünf Sekunden halten
- Fünfmal wiederholen
- Beine wechseln und Übung nochmals durchführen

Übung 3:   

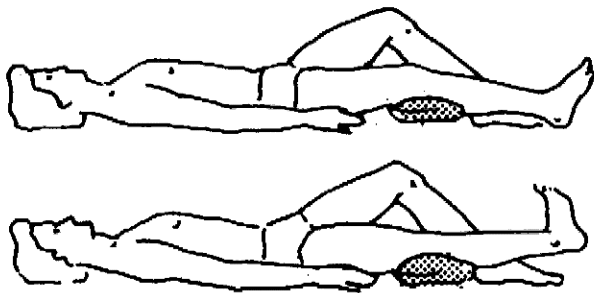


- im Sitzen abwechselnd Zehen hochziehen und gegen Boden herunterdrücken
- zehnmal durchführen

Bei folgenden Übungen :

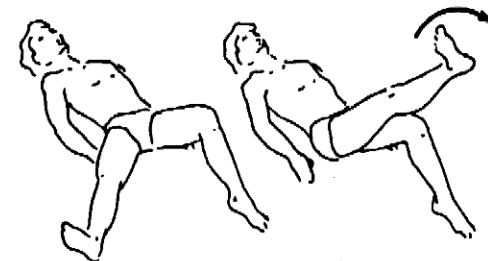
In **Rückenlage** stets ein Bein anwinkeln, damit der Rücken flach aufliegt und kein Hohlkreuz entsteht !

Übung 4:



- ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt abspreizen. Die Fußspitze zeigt nach außen
- das andere Bein gestreckt auf ein Kissen/Handtuch /Knierolle legen
- Kniekehle fest gegen das untergelegte Polster drücken und dabei Ferse vom Boden abdrücken
- Spannung fünf Sekunden halten
- fünfmal durchführen
- Beine wechseln, Übung für das andere Bein durchführen

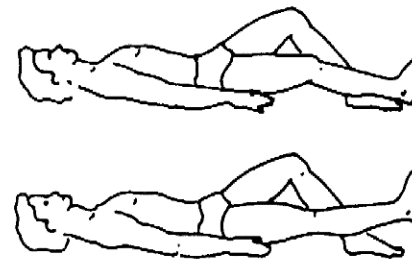
Übung 5:



- abgespreiztes Bein über das angewinkelte Bein hinwegführen
- Übung fünfmal durchführen
- Beine wechseln, Übung für das andere Bein durchführen

- Ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt abspreizen, die Fußspitze zeigt nach außen

Übung 6:



- ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt auf den Boden legen
- gestrecktes Bein anheben und im Kniegelenk abwechselnd leicht beugen und kraftvoll strecken
- Übung fünfzehnmal wiederholen
- Beine wechseln