

KLEINE GELENKSCHULE

Bewegung für Ihre Kniegelenke

Gute Ernährung und Bewegung sind die besten Wege, Ihre Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Das gilt auch und gerade für erkrankte Gelenke. Denn mit Bewegung regen Sie den Stoffwechsel in den Gelenken an und unterstützen so die Therapie. Üben Sie niemals gegen den Schmerz, sondern immer nur so weit bis Sie eine leichte bis mittlere Muskelanspannung fühlen.

Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Mobilisierung der Knie-Gelenke

1. Übung mit Handtuch im Liegen

 Gehen Sie in Rückenlage, dabei stets ein Bein anwinkeln, damit der Rücken flach aufliegt und kein Hohlkreuz entsteht! Ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt abspreizen. Das nicht angewinkelte Bein gestreckt auf ein Handtuch legen, Kniekehle fest gegen das Handtuch drücken und dabei Ferse vom Boden abdrücken. Die Spannung 5 – 10 Sekunden halten. Die Übung 5-mal pro Bein (immer abwechselnd) durchführen.





4. Kräftigung der Kniebeuger

- Legen Sie die Unterschenkel im rechten Winkel auf die Sitzfläche eines Stuhls. Umgreifen Sie mit den Händen zwei Stuhlbeine. Stützen Sie sich mit den Fersen gegen die Sitzfläche des Stuhls ab und drücken Sie den Rumpf hoch.
- · Position 5 Sekunden halten.
- · Übung 5-mal wiederholen.





2. Dehnung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur

 Legen Sie sich auf den Rücken. Umfassen Sie mit beiden Händen eine Kniekehle. Strecken Sie nun das Bein mit wenig Kraft nach oben. Das Bein muss nicht ganz gestreckt werden. Wichtig ist, dass Sie die Dehnung an der Muskulatur der Oberschenkelrückseite spüren. Das andere Bein bleibt gestreckt auf der Unter lage liegen. Halten Sie die Position für
20 Sekunden, dann wechseln Sie das Bein Wiederholen Sie die Übung 3-mal.

5. Oberschenkel kräftigen

- Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker. Mit beiden Händen am Sitz festhalten und Beine im rechten Winkel auf den Boden stellen.
- Nun abwechselnd je ein Bein im Kniegelenk ganz durchstrecken, die Fußspitzen dabei anziehen. Halten Sie das Bein ca. 10 Sekunden, dann wieder locker lassen und auf dem Boden abstellen.
- 5-mal wiederholen







 5-10 Sekunden die Spannung halten, kurze Pause und 5-mal durchführen.



6. Oberschenkelmuskulatur dehnen

 Legen Sie sich auf den Bauch. Die Stirn liegt auf dem linken Arm. Beugen Sie das Knie des rechten Beins und umfassen Sie den Fuß mit der rechten Hand. Ziehen Sie den Fuß so nah wie möglich an den Po heran



- · Position 20 Sekunden halten.
- 3-5-mal wiederholen.
- Das gleiche mit dem linken Bein. Stützen Sie Ihre Stirn hierbei mit dem rechten Arm ab.

