

Aktives Kniegelenkstraining bei Gonarthrose

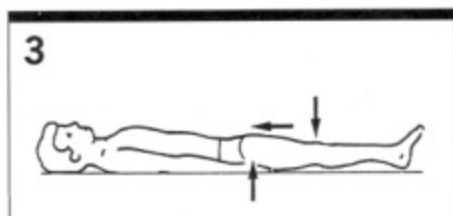
I. Gelenkentlastende Übungen



- 1. Sitz:**
- Unterschenkel vor- und zurückbewegen (lockeres Pendeln)
 - wichtig:** genügend Raum nach vorn und hinten
 - keine Bodenberührung der Füße
 - dünne Sitzfläche, sonst Behinderung der Bewegung



- 2. Rückenlage:**
- mit dem betroffenen Bein in der Luft radfahren
 - anderes Bein ist angestellt
 - immer bis zur vollständigen Streckung und Beugung arbeiten
 - 5 x vorwärts, 5 x rückwärts



- 3. Rückenlage:**
- rhythmisches Anspannen der Oberschenkelmuskulatur
 - Kniescheibe dazu in Richtung Hüfte ziehen
 - Fuß hochziehen
 - Wiederholung 20 x
 - ▶ Drainage des Gelenkergusses

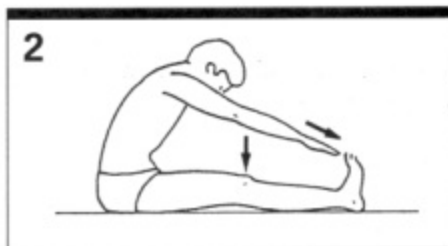


- 4. Rückenlage:**
- Knie beugen und strecken
 - Ferse dabei über den Boden ziehen
 - Fuß ist hochgezogen
 - Wiederholung 10 x

II. Muskeldehnung

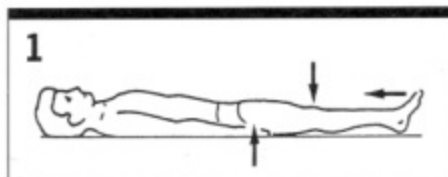


- 1. Rückenlage:**
- gesundes Bein liegt gestreckt auf dem Boden
 - betroffenes Bein 90° in der Hüfte gebeugt
 - Oberschenkel mit dem Handtuch halten
 - Fuß hochziehen, Ferse schiebt Richtung Decke
 - ▶ spürbares Ziehen in der Kniekehle

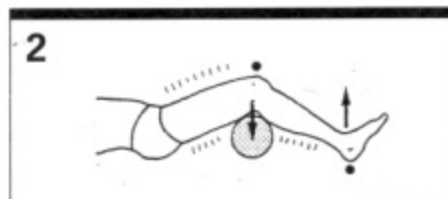


- 2. Langsitz:**
- Füße hochziehen
 - Kniekehle fest nach unten drücken
 - Versuchen Sie, mit den Händen an die Fußspitze zu kommen
 - Wiederholung 10 x, 10 Sek. halten
 - ▶ spürbarer Zug an der hinteren Beinmuskulatur

III. Muskelkräftigung

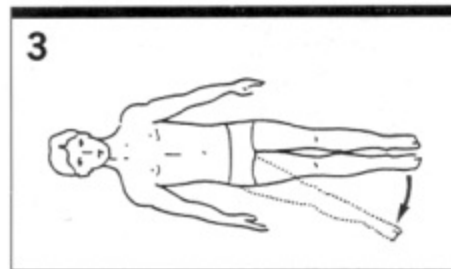


- 1. Rückenlage:**
- a) Fuß hochziehen, Ferse hebt ab
 - Kniekehle fest auf die Unterlage drücken
 - Gesäßmuskulatur anspannen
 - 10 Sek. halten
 - b) ist die Übung wegen fehlender Kniestreckung nicht möglich, Knie mit kleinem Kissen oder Rolle unterlagern; gesamte Beinmuskulatur wird angespannt

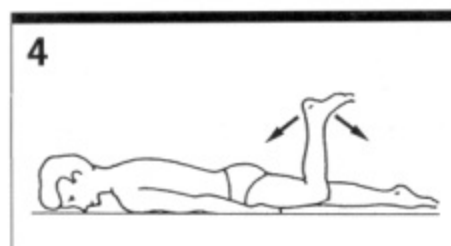


- 2. Rückenlage:**
- Knie mit Rolle unterlagern
 - Fuß hochziehen, Knie strecken

- Rolle nach unten drücken
- Wiederholung 10 x, 10 Sek. halten
- a) siehe 2., Fußinnenrand hochziehen
- b) s.o., Fußaußenrand hochziehen



- 3. Rückenlage:**
- Fuß hochziehen
 - gestrecktes Bein ca. 2 cm anheben
 - nach außen bzw. innen bewegen
 - Kniescheibe zeigt zur Decke
 - anderes Bein ist angestellt
 - Wiederholung 5 x



- 4. Bauchlage:**
- gestrecktes Bein abheben
 - Knie anbeugen und strecken
 - anderes Bein liegt gestreckt
 - Wiederholung 5 x



- 5. Im Sitz:**
- Fuß hochziehen
 - Knie strecken
 - Oberschenkel etwas abheben
 - im Wechsel Fußinnenrand bzw. -außenrand hochziehen
 - Wiederholung 5 x je Seite, gesamte Übung 5 x

Wichtig bei allen Übungen:

- Kniescheibe zeigt zur Decke bzw. im Sitz nach vorne
- keine Drehbewegung im Kniegelenk

Hilfsmittel:

- ein Stuhl, keine Bodenberührung der Füße
- eine Gymnastikmatte oder eine mehrlagige Woldecke für den Fußboden
- eine Nackenrolle oder kleines Kissen