

# Die Knieschule

## Gymnastikprogramm und Verhaltensmaßnahmen im Alltag bei Kniebeschwerden

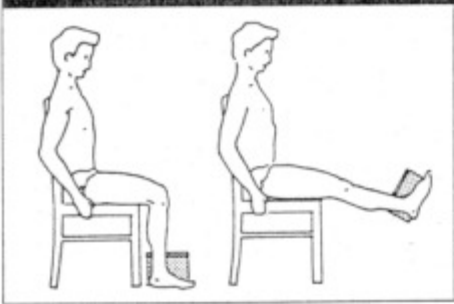
Dr. med. J. Grifka

Auszug aus dem Buch „Die Knieschule“,  
mit freundlicher Genehmigung  
des Rowohlt-Verlages

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:

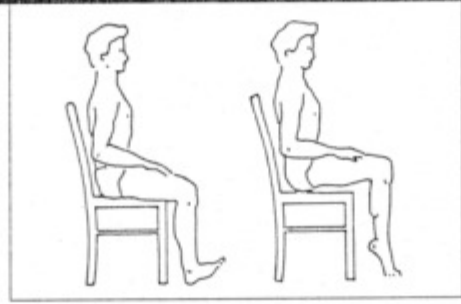
- A** = Arthrose (nach Rücksprache mit Ihrem Arzt bei Rheuma, Entzündung, Knieprothese u. Knochenbrüchen)
- X** = Kreuzbänderkrankungen
- O** = Kniescheibenerkrankungen

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



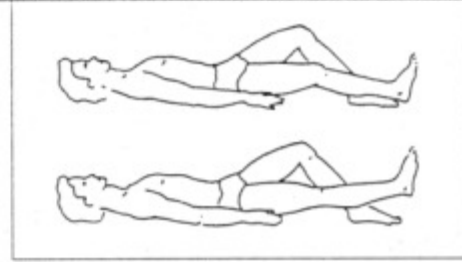
### Übung 1 **A X O**

- ein dickes Buch zwischen die Füße klemmen
- Buch anheben, indem die Knie gestreckt werden
- diese Position 5 Sekunden halten
- fünfmal durchführen



### Übung 4 **A X O**

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



### Übung 7 **A X O**

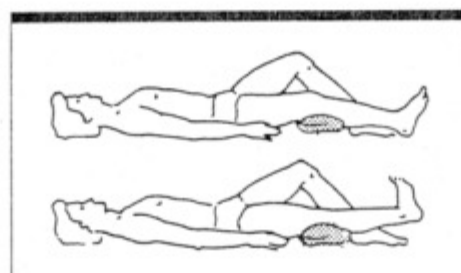
- ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt auf den Boden legen
- gestrecktes Bein anheben und im Kniegelenk abwechselnd leicht beugen und kraftvoll strecken
- Übung fünfzehnmal wiederholen
- Beine wechseln



### Übung 2 **A O**

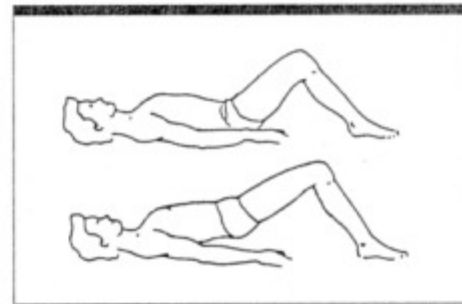
- Handtuch zwischen die Knie klemmen
- Unterschenkel und Knie fest zusammendrücken
- fünf Sekunden die Spannung halten
- fünfmal durchführen

Bei den folgenden Übungen:  
In Rückenlage stets ein Bein anwinkeln, damit der Rücken flach aufliegt und kein Hohlkreuz entsteht!



### Übung 5 **A X O**

- 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



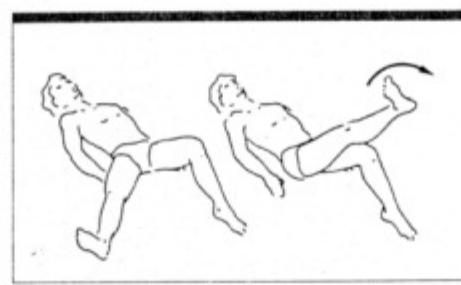
### Übung 8 **A O**

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



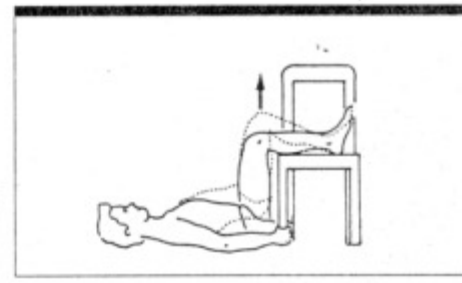
### Übung 3 **X**

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



### Übung 6 **A X O**

- ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt abspreizen, die Fußspitze zeigt nach außen
- abgespreiztes Bein über das angewinkelte Bein hinwegführen
- Übung fünfmal durchführen
- Beine wechseln, Übung für das andere Bein durchführen



### Übung 9 **X**

- 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

Arztstempel

Diese Übungen sollen anstrengend sein, dürfen aber niemals Schmerzen auslösen. Sollten Schmerzen auftreten, muß die betreffende Übung abgebrochen und aus dem Programm gestrichen werden. Führen Sie die für Ihre Kniegelenkerkrankung ausgearbeiteten Übungen zweimal täglich durch.