

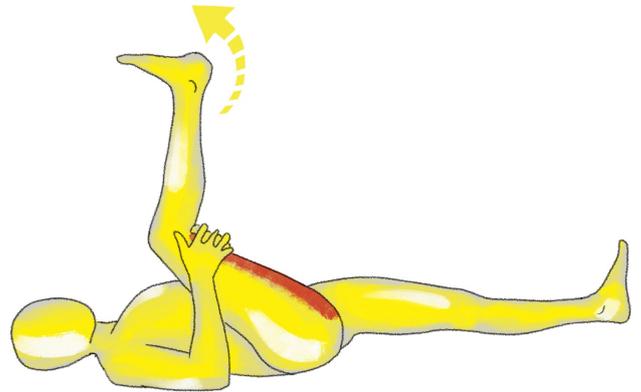
# Übungen für das Kniegelenk:

## Stufe 1 -leicht-: Basisübung

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Die Ausgangsstellung:

- in Rückenlage
- das zu dehnende Bein ist mit beiden Händen in der Kniekehle umfasst und zum Bauch herangezogen (das andere Bein bleibt auf der Unterlage liegen)
- den Fuß (des zu dehnenden Beines) Richtung Bauch anziehen und durch eine Kniestreckung in Richtung Decke bewegen, es sollte eine Dehnung in der hinteren Beinmuskulatur zu spüren sein
- **Tipp:** wenn die Arme die Kniekehle nicht umschließen können, dann dient z.B. ein Handtuch als Verlängerung der Arme
- die Dehnung sollte angenehm und nicht besonders schmerzhaft sein
- nicht die Schmerzintensität, sondern die Dauer von mindestens 30 Sekunden ist wichtig

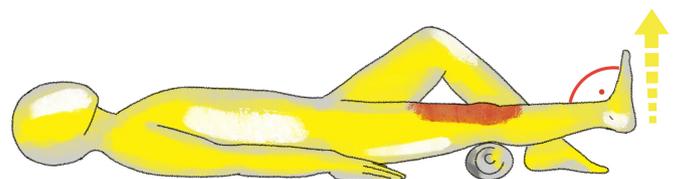


## Stufe 2 -mittel-:

A.) Oberschenkelmuskulaturkräftigung für die „**Endstreckung**“ im Kniegelenk

Die Ausgangsstellung:

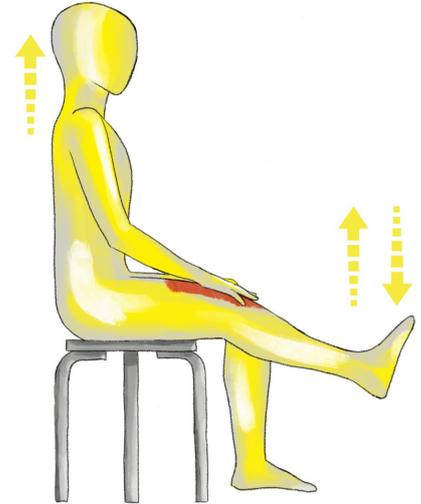
- in Rückenlage, das zu kräftigende Bein ist entweder mit einer Rolle oder einem zusammengerollten großen Handtuch in der Kniekehle unterlagert, das andere Bein ist aufgestellt
- das zu kräftigende Bein zieht nun den Fuß hoch und läßt die Ferse über der Oberfläche schweben, dies ist durch eine endgradige Streckung im Knie möglich, dabei bleibt der Oberschenkel weiterhin auf der Unterlage liegen
- in der Anspannungsphase: Fuß ranziehen, Ferse schwebt und der Oberschenkel liegt weiterhin auf der Oberfläche auf



## B.) Kräftigung des gesamten Oberschenkelmuskels mit Mobilisation im Gelenk

### Die Ausgangsstellung:

- im Sitzen auf einem Stuhl, Oberkörper möglichst gerade und nicht an die Stuhllehne gelehnt, aber natürlich alternativ erlaubt
- das zu kräftigende Bein wird im Kniegelenk gestreckt und der Fuß im Sprunggelenk zum Körper angezogen, der Oberschenkel liegt weiterhin auf der Sitzfläche auf
- Achtung: Oberkörper bleibt aufgerichtet- nicht einsinken oder nach hinten lehnen!
- das Tempo sollte langsam beim Anheben, wie auch beim Absinken sein „1-2-3 hoch/1-2-3 runter“
- zum Abschließen der Anspannung das Knie wieder knicken/beugen und auf den Boden abstellen
- 3 mal à 10 Wiederholungen, die Pause sollte 30 Sekunden lang sein (Erholung ist wichtig für den Muskel)



### **Stufe 3 -schwer-:**

„Standbein-Spielbein“ Übung in Zeitlupe (je langsamer-desto anspruchsvoller)

### Ausgangsstellung:

- im Stand (möglichst frontal vor einem Ganzkörperspiegel)
- erstmal eine gerade Körperhaltung einnehmen, zur Sicherheit evtl. etwas zum Festhalten suchen (z.B. eine Stuhllehne/Wand)
- ein Bein wird das „Standbein“ und bleibt mit leicht (etwa 5-10 Grad) gebeugten Knie stehen
- das andere Bein geht als „Spielbein“ in Zeitlupe abwechselnd eine Schritt nach vorn und berührt mit der Ferse ganz sanft den Boden vorne- dann wird es ganz langsam und kontrolliert einen Schritt zurück bewegt und tippt mit der Fußspitze sanft hinten den Boden
- wichtig dabei ist, dass das Standbein immer leicht gebeugt bleibt und die Kniescheibe nach vorne zeigt, oder sogar leicht nach außen
- kein X Bein machen
- Schritt nach vorne- Fersenkontakt, Schritt nach hinten- Fußspitzenkontakt
- wechseln der Beine, da es wichtig ist, dass jedes Bein mal in die Aktivität Spielbein oder Standbein trainiert wird
- 3 mal à 10 Wiederholungen pro Bein; Pause für ca. 30 Sekunden

