

Thema: Kniegelenk

Fakten:

- “Kompromissgelenk” - muss stabil aber auch beweglich sein
- Kreuz - und Seitenbänder stabilisieren das Gelenk, Menisken passen Gelenkpartner aneinander an
- Anfällig bei Stop-and-Go-Sportarten, wie Fußball, Tennis, Badminton

Übungsroutinen:

- Übungen am besten stündlich durchführen (Wecker stellen)
- 3-4 Sätze, 10-20 Wdh. pro Satz
- Langsam und kontrolliert ausführen
- ASTE: Ausgangstellung
- ESTE: Endstellung

bewegt.
Always moving forward

Mobilisation



“Streckung”
- ASTE: Stand, Übungsbein erhöht z.B. auf Stuhl, Knie bestmöglich gestreckt
- ESTE: Oberkörper nach vorne neigen, bis ein Ziehen spürbar ist
- Ziel: Dehnung Rückseitige Oberschenkelmuskulatur, Mobilisation in Streckung

“Kniescheibenmobilisation”
- ASTE: Sitz, Knie gestreckt abgelegt
- ESTE: Mit der Hand Kniescheibe in alle Richtungen bewegen
- Ziel: Entspannung der Gelenkkapsel, Schmerzlinderung

“Beugung”
- ASTE: Stand vor einer Treppe, Übungsbein auf höhere Stufe ca. 90° gebeugt.
- ESTE: Mit Oberkörper und Armen auf Übungsbein abstützen, Knie in Beugung mobilisieren, mit kreisenden Bewegungen
- Ziel: Mobilisation in Beugung

Kräftigung

“Wandsitz”
- ASTE: Wandsitz, Knie ca. 90° gebeugt
- ESTE: Sitz halten (Variante: kleine Schritte nach links und rechts / Fersen anheben)
- Ziel: Kräftigung vorderer Oberschenkelmuskulatur

“Lunge - Ausfallschritt”
- ASTE: Schrittstellung / Ausfallschritt
- ESTE: in die Knie gehen bis vorderer Oberschenkel parallel zum Boden ist
- Ziel: Kräftigung Oberschenkelmuskulatur

“Waage”
- ASTE: Stand, Füße parallel
- ESTE: Übungsbein bleibt gestreckt stehen, anderes Bein wird gestreckt nach hinten geführt, Oberkörper leicht nach vorne neigen, Arme zur Stabilisation ausbreiten
- Ziel: Stabilisierung Kniegelenk

“Brücke”
- ASTE: Rückenlage, Beine angestellt
- ESTE: Becken hochheben und halten, Po anspannen
- Ziel: Kräftigung hintere Oberschenkelmuskulatur

bewegt.
Always moving forward