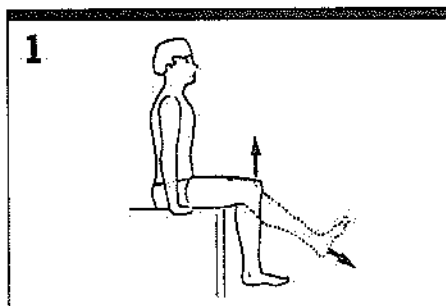


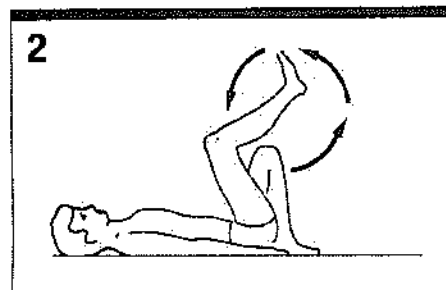
Aktives Kniegelenkstraining bei Gonarthrose

I. Gelenkentlastende Übungen



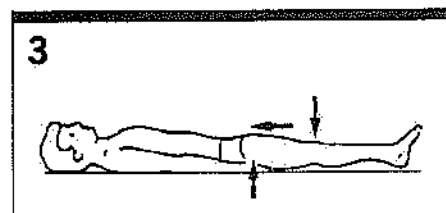
1. Sitz:

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



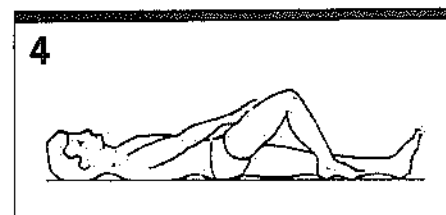
2. Rückenlage:

- 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:

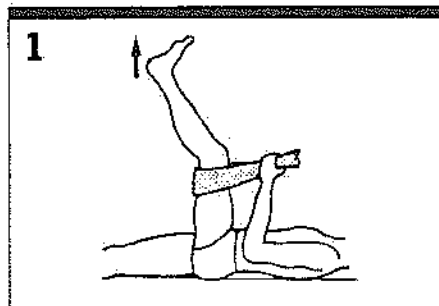
- rhythmisches Anspannen der Oberschenkelmuskulatur
- Kniekehle dazu in Richtung Hüfte ziehen
- Fuß hochziehen
- Wiederholung 20 x
- Drainage des Gelenkergusses



4. Rückenlage:

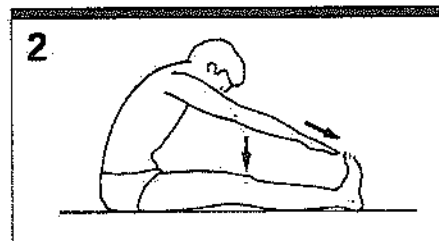
- Knie beugen und strecken
- Ferse dabei über den Boden ziehen
- Fuß ist hochgezogen
- Wiederholung 10 x

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:

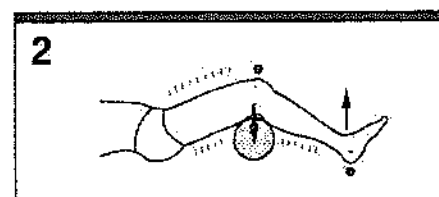
- Füße hochziehen
- Kniekehle fest nach unten drücken
- Versuchen Sie, mit den Händen an die Fußspitze zu kommen
- Wiederholung 10 x, 10 Sek. halten
- spürbarer Zug an der hinteren Beinmuskulatur

III. Muskelkräftigung



1. Rückenlage:

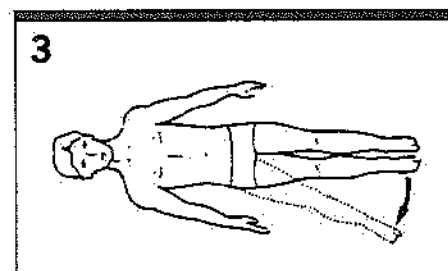
- a) Fuß hochziehen, Ferse hebt ab
- Kniekehle fest auf die Unterlage drücken
- Gesäßmuskulatur anspannen
- 10 Sek. halten
- b) ist die Übung wegen fehlender Kniestreckung nicht möglich, Knie mit kleinem Kissen oder Rolle unterlagern; gesamte Beinmuskulatur wird angespannt



2. Rückenlage:

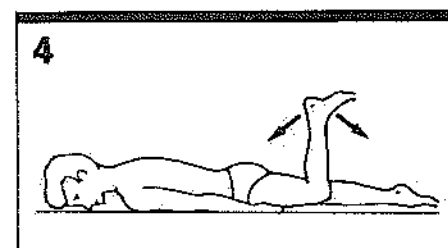
- Knie mit Rolle unterlagern
- Fuß hochziehen, Knie strecken

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



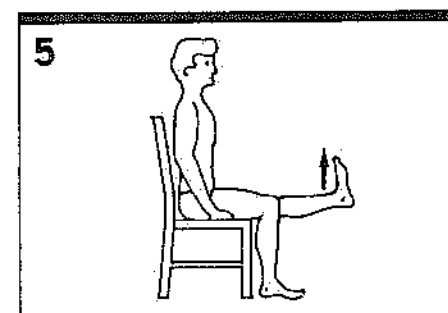
3. Rückenlage:

- Fuß hochziehen
- gestrecktes Bein ca. 2 cm anheben
- nach außen bzw. innen bewegen
- Kniekehle 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:

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

Hilfsmittel:

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