

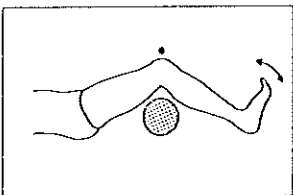
Übungsprogramm nach Verletzungen des Kniegelenkes

Übungen nur nach krankengymnastischer Anleitung

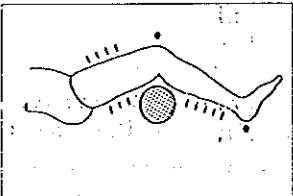
I Übungen ohne Belastung

Rückenlage:
Knie unterlagert
(Kissen, Schiene)

- 1. Fuß kräftig auf und ab bewegen.

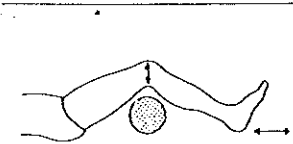


- 2. Kokontraktion: Knie ist »steif«, Fuß hochziehen, Ferse schiebt einen gedachten nicht beweglichen Widerstand Richtung Fußende. Der Druck der Ferse auf die Unterlage erhöht sich nicht! Die gesamte Beinmuskulatur spannt an.

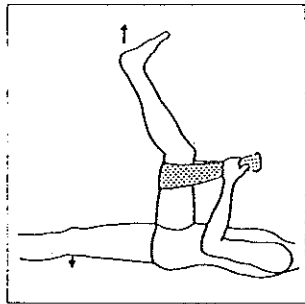


- 3. Kokontraktion: Bein etwas von der Unterlage abheben. Im erlaubten Bewegungsmaß beugen und strecken.

- 4. Unter Kokontraktion und minimalem schnellem Bewegungsaus Schlag im Kniegelenk einen (gedachten) Nagel mit Kniekehle oder Ferse einschlagen.

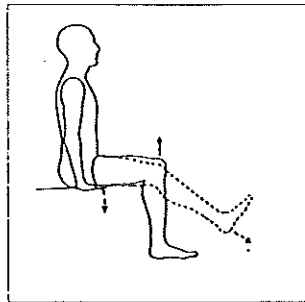


- 5. Gesundes Bein liegt gestreckt und mit leichtem Druck auf der Unterlage auf. Betroffenes Bein im Hüftgelenk bis 90° beugen, Oberschenkel mit einem Handtuch in dieser Position halten (»Zügel«). Ferse schiebt Richtung Zimmerdecke → spürbarer Zug in der Kniekehle.



- Sitz:**
Rücken gerade, Hände neben den Oberschenkeln aufstützen.

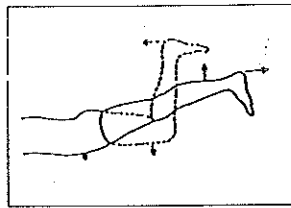
- 6. Fuß hochziehen, Knie anbeugen, Oberschenkel hebt leicht von der Unterlage ab: Knie strecken, Ferse heraus-



schieben, Druck des Oberschenkels auf die Unterlage. Als fließende Bewegung.

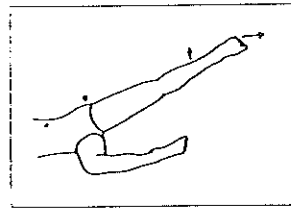
Bauchlage:
Druck der Beckenknochen auf die Unterlage

- 7. Fuß hochziehen, Bein gestreckt etwas anheben, dann Oberschenkel zurück auf die Unterlage, gleichzeitig Knie beugen. Als fließende Bewegung.



Seitenlage:
Auf der »gesunden« Seite

- 8. Unteres Bein gebeugt, oberes Bein gestreckt, dessen Ferse herauschieben, seitlich und nach hinten abheben (Richtung Zimmerdecke). Oberer Arm stützt vor der Brust.

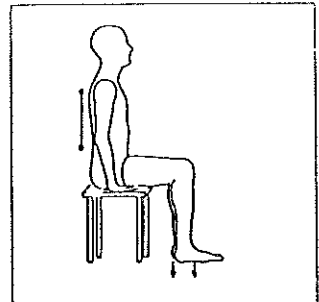


• = keine Bewegung, Fixpunkt, | = Rücken gerade, stabil
→ = Bewegung in angezeigter Richtung,
↔ = gegenläufige Bewegung, wechselnde Richtung

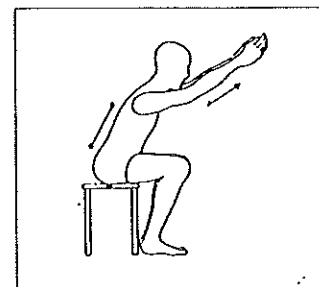
Arztstempel

II Übungen mit Teilbelastung (bis 50% des Körpergewichtes)

- 1. Sitz auf dem Stuhl, Knie und Hüfte im rechten Winkel, Füße – beckenbreit auseinander – haben festen Bodenkontakt. Wechelseitig Druck auf den Boden erhöhen. Oberkörper bleibt aufrecht und stabil.



- 2. Sitz auf der Stuhlkante, Beinposition wie 1. Rücken gestreckt und nach vorn geneigt. Arme in Verlängerung des Oberkörpers schräg zur Zimmerdecke gestreckt. Druck des Gesäßes auf der Unterlage verringern, ohne abzuheben.

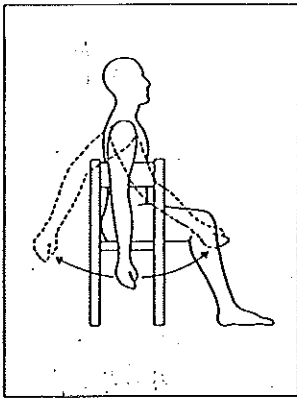


- 3. »Skifahrerposition«: Rücken gerade, Gesäß herauschieben (»Entenpo«), in die Knie gehen. Füße stehen fest auf dem Boden. Unterarme auf den Oberschenkeln abgelegt. Knie

III Ausgangsstellung: Aufrechter Sitz

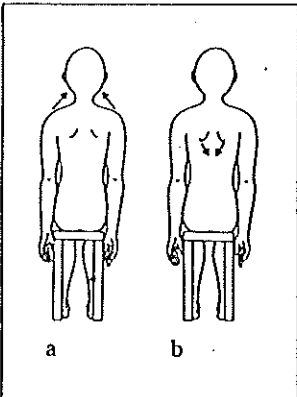
Wirbelsäule aufgerichtet. Nacken lang. Brustbein lehnt leicht nach vorn. Beine gegrätscht. Füße stehen plan vor den Knien. (Übungen vor dem Spiegel)

1 Arm hängt seitlich über Stuhllehne. Daumen zeigt nach vorn. Arm vor- und rückpendeln.



2 Arme hängen neben dem Körper.

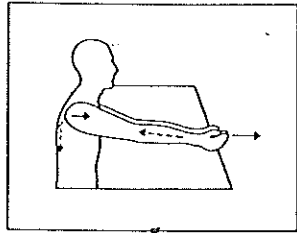
- a) Schultern ziehen Richtung Nase.
- b) Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß.



3 Hände gefaltet auf den Tisch abgelegt. Ellenbogen sind gestreckt.

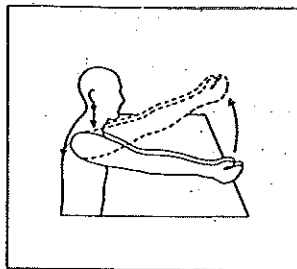
a) Hände schieben nach vorn, ziehen Schulterblätter von der Wirbelsäule weg.

b) Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß, dabei gestreckte Arme zurück in die Ausgangsstellung.



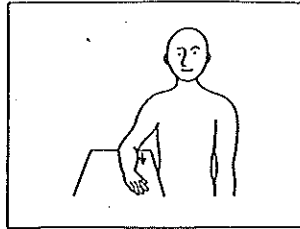
4 Hände gefaltet auf Tisch abgelegt. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten. Arme gestreckt anheben.

Achtung: Abstand zwischen Schulter und Ohr bleibt so groß wie möglich!

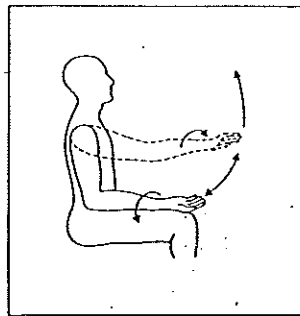


5 Unterarm seitlich auf Tisch abgelegt. Ellenbogen rechtwinklig gebeugt. Ellenbogen gibt leichten Druck auf den Tisch.

Vorstellung: Oberarmkopf gleitet Richtung Boden in die Achselhöhle.



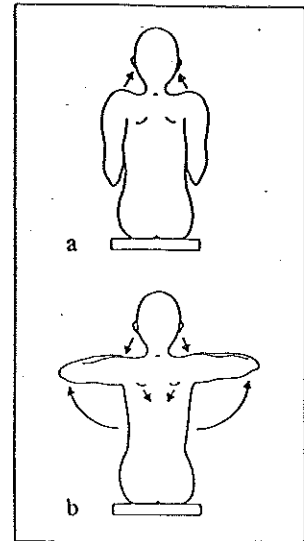
6 Ellenbogen rechtwinklig gebeugt. Handflächen zeigen nach oben. Arme schieben nach vorn, gleichzeitig drehen die Hände, — Handflächen zeigen nach unten. Zurück in die Ausgangsstellung.



7 Ellenbogen rechtwinklig gebeugt. Hände gefaustet. Daumen zeigt nach oben.

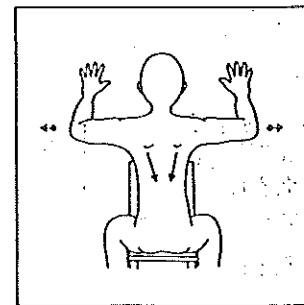
- a) Schultern ziehen zu den Ohren. Ellenbogen liegen am Körper.
- b) Schulterblätter ziehen Richtung Wirbelsäule und Gesäß, gleichzeitig

Oberarme abspreizen. Ellenbogen bleiben im 90°-Winkel.



8 Sitz rittlings auf dem Stuhl vor der Wand. Handflächen liegen locker an der Wand. Ellenbogen ziehen in Pfeilrichtung, dabei Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Gesäß halten.

Keine Bewegung!



Anordnungen:
