



# Physiotherapie

Steiermärkische Krankenanstalten Ges. m. b. H.

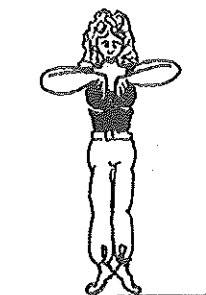
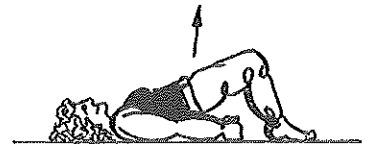
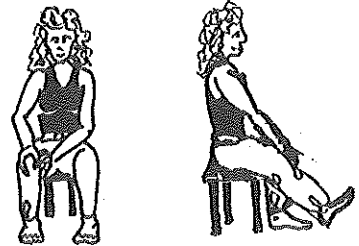
## Übungen bei Chondropathia patellae

### 1. Kräftigung – Koordination:

- **Sitz:** Aufrecht sitzen. Mit der Hand halte ich gegen den Innenrand des gegenüberliegenden Oberschenkels und drücke den Oberschenkel gegen diese Hand. Mit der zweiten Hand forme ich eine „Gabel“ um die Kniescheibe des gleichen Beines und drücke diese nach unten/außen.
  - a) ich spanne die Kniescheibe gegen die Hand.
  - b) ich halte die Spannung gegen die Hand und strecke das Bein aus.
- **Rückenlage:** Beide Beine angestellt, Füße und Knie beckenbreit, Arme liegen neben dem Körper, Becken langsam heben – halten – wieder senken; die Knie schauen immer zur Decke. Abstand re./li. Knie bleibt immer gleich
- **„Tripp-Trapp“:** Ausgangsstellung – aufrechter Stand, etwas breitbeinig, die Knie schauen ein wenig nach außen, aber nicht mehr als Ihre Fußspitzen, leichte Kniebeuge, als ob man sich auf einen hohen Barhocker setzen möchte. Die Fußspitzen haben mehr Druck als die Fersen.
  - Im schnellen Wechsel drücken Sie die rechte, dann die linke Fußsohle gegen den Boden, nur drücken, immer schneller „Tripp – Trapp“; wenn möglich, kann man die Übung auch auf Zehenspitzen machen.
  - **Wichtig:** Die Knie bleiben immer leicht gebeugt. Ihre Wirbelsäule bleibt. Die Knie stehen auch immer über den Fußspitzen.
- **„Pinguin“:** Ausgangsstellung – Zweibeinstand in aufrechter Körperhaltung, die Fersen berühren sich und die Fußspitzen sind nach außen gerichtet.

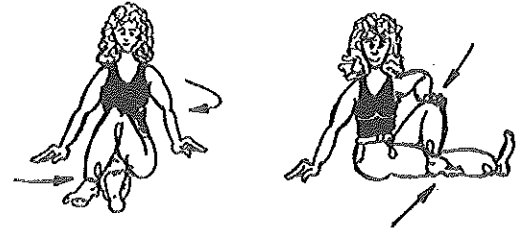
Ausführung – Die Fersen heben sich von der Unterlage ab, die Knie sind gestreckt. In dieser Position heben Sie abwechselnd Ihre linke und rechte Fußspitze, sodaß sie sanft hin- und hertrippeln. Die Fersen halten während der gesamten Übung den Kontakt und die Fußspitzen zeigen nach außen.

Dauer – 6 - 12 Trippelschritte in einer Folge, mehrmals wiederholen.



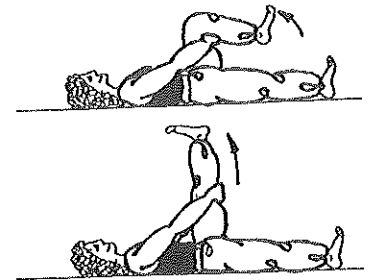
## 2. Dehnen:

- **Langsitz:** Dehnen der Oberschenkelaußenseite: Re/li Bein gestreckt, ein kl. Handtuch unter dem gestreckten Knie. Das andere überkreuzen, den Fuß auf der Höhe des gestreckten Knies hinstellen. Den Oberkörper zur Seite des gestreckten Knies drehen. Mit der Hand auf der Seite des gebeugten Beines das gebeugte Knie in Richtung des gestreckten Beines drücken. Der überkreuzte Fuß bildet einen Widerstand an dem gestreckten Bein, sodaß dieses nicht wegrutschen kann.  
*Mindestens 20 Sekunden halten ohne zu wippen.*

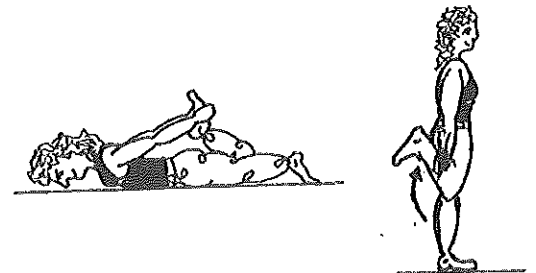


- **Sitz:** Oberschenkel-Außenseite entspannen: Beine überkreuzt; an der Oberschenkelaußenseite Hautfalten abheben – bis zum Knie hinunter.

- **Rückenlage:** Dehnen der Oberschenkelrückseite: Mit beiden Händen unter die re/li Kniekehle greifen und das betreffende gebeugte Bein weit zum Bauch heraufziehen, sodaß das Hüftgelenk soweit wie möglich gebeugt ist. Dann die Fußschaufel hochziehen und das Bein im Kniegelenk gegen den Widerstand der Hände strecken, wobei das Hüftgelenk gebeugt bleibt; das Knie bis zum Dehnungsgefühl strecken. *Mindestens 20 Sekunden halten ohne zu wippen.*



- **Bauchlage:** Dehnen der Oberschenkelvorderseite: Das re/li Bein weit zum Gesäß herauf abbiegen. Mit beiden Händen die Ferse zum Gesäß drücken; beide Oberschenkel bleiben parallel, das Becken dabei gegen die Unterlage drücken. (Analog dazu im Stand: b). *Mindestens 20 Sekunden halten.*



## 3. Bewegen:

- **Rückenlage:** Beide Beine gestreckt; abwechselnd die Fußschaufel hochziehen und hinunterdrücken, die Ferse bleibt am gleichen Ort - das Knie bewegt sich.
- **Rückenlage:** Beine gestreckt; re/li Fußschaufel hochziehen, Ferse an der Auflagefläche entlang zum Gesäß ziehen und langsam wieder zurückstrecken. Das Knie schaut zur Decke.
- **Bauchlage:** Das Knie langsam beugen und strecken, der Fuß schaut immer zur Decke.

