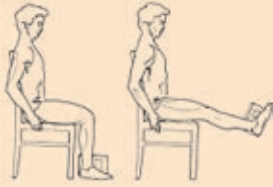


# Knieschule - Übungen

## Übungen im Sitzen

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel oder an die Sitzfläche des Stuhls.

### Übung 1



#### Ausgangsstellung

Klemmen Sie sich ein dickes Buch zwischen die Füße.

#### Übungsausführung

Heben Sie das Buch an, indem Sie die Knie strecken. Halten Sie diese Position 5 s, ehe Sie die Füße wieder absenken.

Führen Sie die Übung fünfmal durch.

### Übung 2



#### Ausgangsstellung

Klemmen Sie sich ein Handbuch zwischen die Knie.

#### Übungsausführung

Drücken Sie nun die Unterschenkel und Knie fest zusammen und halten Sie die Spannung ca. 5 s, bevor Sie für 10 s entspannt sitzen bleiben.

Führen Sie die Übung fünfmal durch.

### Übung 3



#### Ausgangsstellung

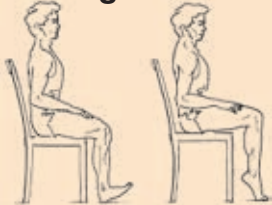
Führen Sie den Fuß des gesunden Beins hinter den Fuß des betroffenen Beins.

#### Übungsausführung

Drücken Sie nun die Unterschenkel und Knie fest zusammen und halten Sie die Spannung 8 s, bevor Sie für 8 s entspannt sitzen bleiben.

Wiederholen Sie diese Übung fünfmal. Die Beine wechseln und die Übung mit dem anderen Bein fünfmal durchführen.

### Übung 4



#### Ausgangsstellung

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein. Hüfte und Knie sind gebeugt.

#### Übungsausführung

Ziehen Sie nun im Wechsel die Fußspitzen an und strecken Sie sie.

Führen Sie diese Übung zehnmal durch.

### Übung 5



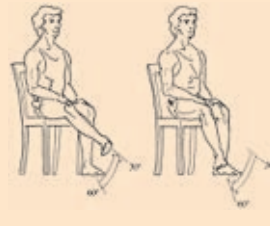
#### Ausgangsstellung

Heben Sie das betroffene Bein gestreckt an, drehen Sie die Fußspitze leicht nach außen, und ziehen Sie die Zehen kräftig an.

#### Übungsausführung

Beugen Sie das Knie, drehen Sie dabei die Fußspitze nach außen. Strecken und beugen Sie das Bein, ohne die Fußhaltung zu verändern (so, als ob Sie mit der Ferse einen Nagel in eine Wand einschlagen wollen). Führen Sie diese Übung fünfmal durch.

### Übung 6



#### Ausgangsstellung

Heben Sie das erkrankte Bein im Knie leicht gebeugt an, drehen Sie die Fußspitze leicht nach außen, und ziehen Sie die Zehen kräftig an.

#### Übungsausführung

Beugen Sie das Knie, drehen Sie dabei die Fußspitze nach außen. Strecken (bis 30 °) und beugen (bis 60 °) Sie das Bein, ohne die Fußhaltung zu verändern.

Führen Sie diese Übung fünfmal durch.

### Übung 7



#### Ausgangsstellung

Führen Sie den Unterschenkel des betroffenen Beins zur Seite und nach hinten.

#### Übungsausführung

Ziehen Sie die Zehen hoch, und drehen Sie die Zehenspitzen nach außen. Führen Sie jetzt das Bein langsam nach vorne und zur Mitte (diagonale Bewegung) und anschließend wieder zurück.

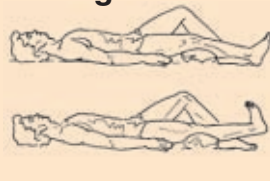
Führen Sie diese Übung fünfmal durch.

Führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein durch.

## Übungen in Rückenlage

Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Für einzelne Übungen benötigen Sie ein Kissen bzw. ein Handtuch. Achten Sie bei diesen Übungen stets darauf, dass die Wirbelsäule bei der Rückenlage nicht im Hohlkreuz ist. Um der Hohlkreuzausprägung entgegenzuwirken, sollten Sie das Bein, das Sie nicht für Übungen benötigen, in der Hüfte gebeugt anstellen.

### Übung 8



#### Ausgangsstellung

Das gesunde Bein wird im Kniegelenk leicht gebeugt und mit dem Fuß auf den Boden gestellt. Legen Sie ein Kissen unter das Knie des betroffenen Beins.

#### Übungsausführung

Ziehen Sie die Zehen hoch, und drücken Sie dann die Kniekehle des

betroffenen Beins fest in das Kissen. Dabei wird die Ferse vom Boden abgehoben. Halten Sie die Spannung 5 s, dann 10 s entspannen.

Führen Sie diese Übung fünfmal durch.

Führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein durch.

### Übung 9



#### Ausgangsstellung

Beugen Sie das gesunde Bein im Kniegelenk, und stellen Sie den Fuß auf den Boden. Das betroffene Bein wird gestreckt abgespreizt, dabei zeigt die Fußspitze nach außen.

#### Übungsausführung

Führen Sie jetzt das abgespreizte Bein über das gesunde Bein hinweg wie über einen kleinen Berg.

Führen Sie diese Übung fünfmal durch. Führen Sie diese Übung auch mit dem anderen Bein durch.