

Übungsprogramm bei Knieproblemen

Liegen



Übungsprogramm bei Knieproblemen

Das Kniegelenk setzt sich aus drei Knochen zusammen:

- dem Oberschenkelknochen
- dem Unterschenkelknochen
- der Kniescheibe

Die Hauptbewegungsrichtungen sind die Beugung und die Streckung, wobei auch Rotationen nach innen und außen möglich sind.

Die Gelenkscapsel, Bänder und Menisken sowie die Muskulatur sorgen für die Stabilität des Gelenks und für eine hohe Belastbarkeit.

Alltagstipps:

- Vermeiden Sie statische Positionen, starre Haltungen wie z.B. langes Sitzen oder langes Stehen
- Versuchen Sie sich im Alltag und in der Arbeit so ergonomisch wie möglich zu bewegen.
- Suchen Sie sich einen Ausgleichssport, der Ihnen Spaß macht, wie z.B. Nordic Walking, Schwimmen, Klettern, Wandern, etc.

Allgemeine Kräftigung im Liegen

Führen Sie die Übungen einmal pro Tag durch!

Bei jeder Übung 3 Sätze zu je 15 bis 20 Wiederholungen.

Alle Übungen sollten wenn möglich schmerzfrei durchgeführt werden!

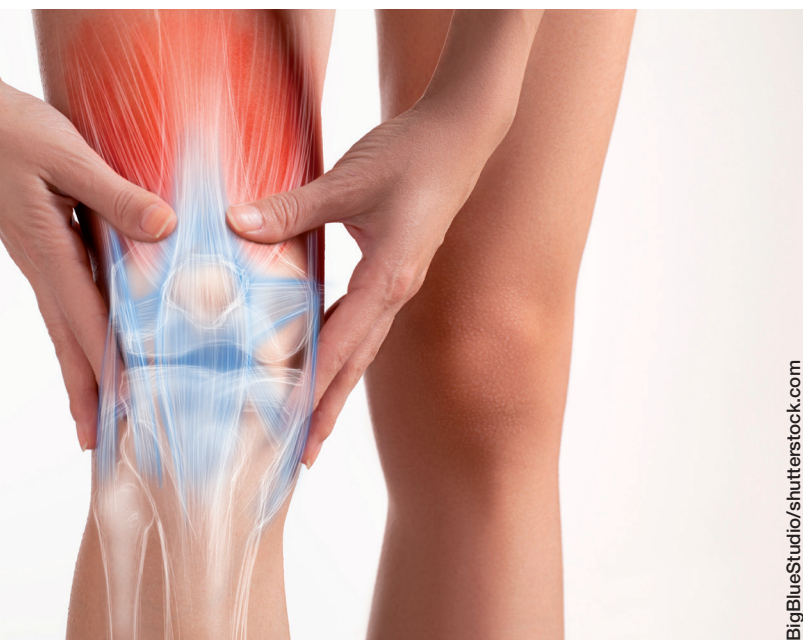
Achtung:

- Die Übungen in dieser Broschüre müssen **unter Anleitung einer Physiotherapeutin/ eines Physiotherapeuten** erlernt werden. Zuvor ist die Abklärung und Diagnose durch Ärztinnen/Ärzte unbedingt zu empfehlen, da die Therapiemöglichkeiten von der Art der Erkrankung abhängig sind.
- Während und nach den Übungen soll kein neuer Schmerz auftreten oder stärker werden!
- Die Knie dürfen dabei nicht anschwellen oder schmerzen!

Viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Begriffserklärung:

ASTE = Ausgangsstellung
RL = Rückenlage
WH = Wiederholung
AR = Außenrotation
IR = Innenrotation



BigBlueStudio/shutterstock.com

Mobilisation

◆ Knie beugen/strecken

ASTE: Rückenlage, Beine ausgestreckt

Durchführung: Abwechselnd rechte oder linke Ferse Richtung Gesäß ziehen und wieder zurück.



◆ Hüfte beugen/strecken

ASTE: Rückenlage, Beine ausgestreckt

Durchführung: Abwechselnd rechtes und linkes Knie Richtung Brust ziehen und wieder ausstrecken.



◆ Hüfte rotieren

ASTE: Ein Bein ausgestreckt, anderes Bein anwinkeln mit Fußsohle auf dem ausgestreckten Bein.

Durchführung: Knie des angewinkelten Beines nach außen Richtung Boden bewegen und wieder zurück.



◆ LWS Rotation

ASTE: Beide Beine anwinkeln, Knie berühren sich innenseitig

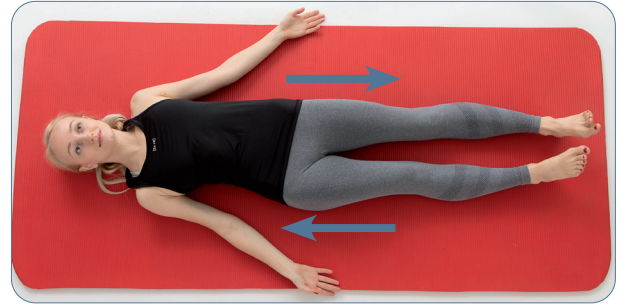
Durchführung: Beide geschlossenen Beine abwechselnd nach links und rechts zur Seite Richtung Boden drehen.



◆ LWS Seitneigung

ASTE: Beide Beine ausstrecken

Durchführung: Abwechselnd rechtes und linkes Bein lang machen.



◆ Beckenkippen

ASTE: RL, Beine aufgestellt

Durchführung: Becken nach oben und nach unten kippen. Gesäß bleibt dabei am Boden liegen.



◆ Kniescheibe hochziehen

ASTE: RL, rechten Arm auf rechte und linken Arm auf linke Kniescheibe legen.

Durchführung: Beide Oberschenkel anspannen, Kniescheiben werden dadurch hochgezogen und beide Fersen heben vom Boden ab. Kurz halten und wieder locker lassen.



Kräftigung

◆ Bridging

ASTE: RL, Beine stehen hüftbreit, Knie berühren sich nicht.

Durchführung: Tiefe Bauchmuskeln anspannen, Gesäß abheben und mehrere Sekunden halten.



◆ Bein seitlich heben

ASTE: In Seitenlage unteres Bein angewinkelt, oberes Bein ausgestreckt

Durchführung: Oberes Bein gestreckt Richtung Decke abheben.



◆ Die Muschel

ASTE: In Seitenlage beide Beine in Knie- und Hüftgelenk gebeugt

Durchführung: Oberes Knie vom unteren abheben, Fersen bleiben aber zusammen.



◆ 4-Füßler – Beine/Arme abheben

ASTE: Auf Handflächen und Knien abstützen, Wirbelsäule gerade

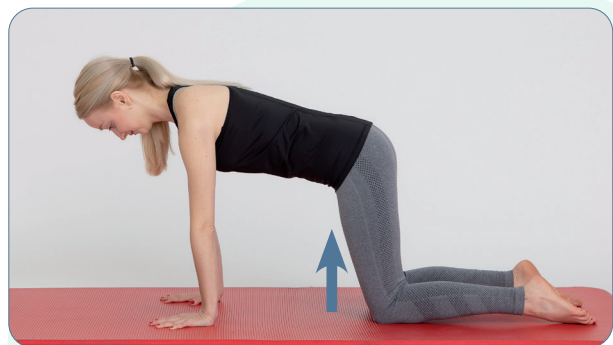
Durchführung: Gleichzeitig linken Arm und rechtes Bein heben und einige Sekunden halten. Seite wechseln.



◆ 4-Füßler – Armstütz

ASTE: Auf Handflächen und Knien abstützen

Durchführung: Knie heben vom Boden ab. Stütz nur auf Handflächen und Zehen. Mit geradem Rücken Position halten.



Dehnung

Durchführung der Dehnungsübungen

Vorsichtig, ca. 30 Sekunden dehnen, 3-mal pro Seite wiederholen

◆ Hintere Oberschenkelmuskulatur

ASTE: RL – Bein in Kniekehle halten und zur Brust ziehen, Knie soweit strecken bis an der Rückseite des Oberschenkels ein Ziehen spürbar ist, das zweite Bein bleibt ausgestreckt liegen

Durchführung: Diese Position für 30 Sekunden halten

Achtung: Vorfuß bleibt locker



Brustmuskel

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Arme sind auf Schulterhöhe seitlich abgelegt

Durchführung: Position für 30 Sekunden halten und tief ein- und ausatmen



Tiefenspannung

Durchführung der Tiefenspannung

2-mal täglich (morgens und abends), 10-mal für 10 Sekunden anspannen und zusätzlich in belastenden Situationen (z.B. Bücken, Heben) anspannen

Aktivierung des tiefen Bauchmuskels

Den Muskel ertastet man am besten mit den Fingern auf dem Unterbauch.

ASTE: in allen Ausgangsstellungen möglich (Sitz, Stand, Rückenlage, Seitenlage)

Durchführung:

1. Bauch entspannen
2. Bauchnabel/Unterbauch sanft anspannen

Kontrolle: Taille bleibt weich, die Bauchdecke wird nach innen gezogen und geht dadurch ein wenig weg von den Fingern

Vorstellung:

- ⇒ Vorstellungsbild 1: Auf den Fingern kleben Briefmarken, diese lösen Sie sanft von Ihren Fingern ab.
- ⇒ Vorstellungsbild 2: Zwischen den Fingern ist ein Faden gespannt, diesen ziehen Sie zusammen.

Achtung:

- Spannung des Unterbauches beginnend bei der Ausatmung
- weiteratmen
- keine sichtbaren Bewegungen
- langsam anspannen

Aktivierung der tiefen Nackenstabilisatoren

ASTE: RL – Beine aufgestellt, Hände liegen am Bauch. Stirn und Kinn liegen in einer Linie (Gesichtsprofil waagrecht)

Durchführung: Nacken lang machen ohne den Druck auf der Unterlage zu verändern, bis zu 10 Sekunden halten

Achtung: vordere Nackenmuskeln bleiben locker – mit Fingern tasten





Herausgabe & Druck:

Österreichische Gesundheitskasse Wien, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien

Für den Inhalt verantwortlich:

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation der ÖGK Wien

Stand:

Version 1.1, Jänner 2020

Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Zustimmung der ÖGK gestattet.
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Bildquelle:

shutterstock & ÖGK Wien, Fotocredit: Richard Tanzer