

Übungsprogramm bei Knieproblemen

Sitzen – Stehen



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.

Versuchen Sie, so viele Übungen wie möglich in den Alltag einzubauen!

Führen Sie die Übungen einmal pro Tag durch!

Bei jeder Übung 3 Sätze zu je 15–20 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:

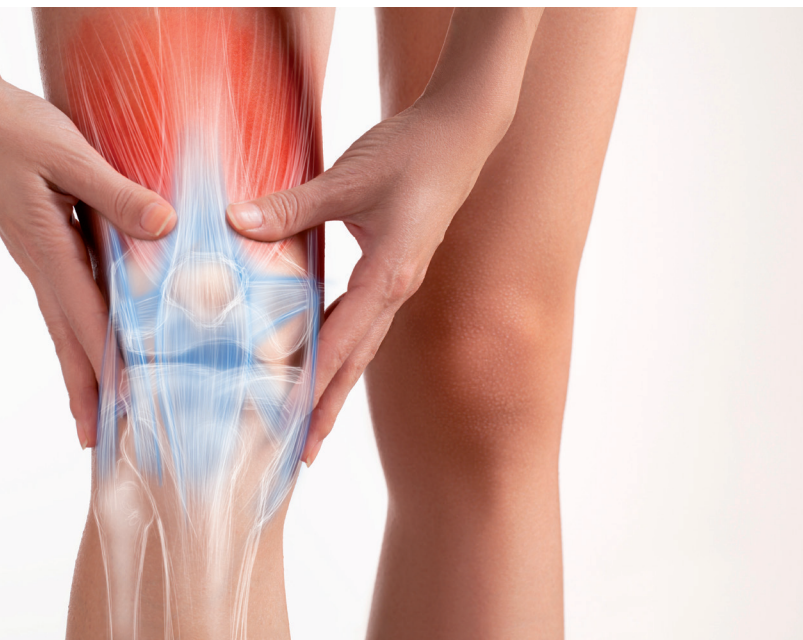
ASTE = Ausgangsstellung

RL = Rückenlage

WH = Wiederholung

AR = Außenrotation

IR = Innenrotation



Mobilisation

◆ Fersenschaukel

ASTE: Sitzend auf einem Hocker oder Sessel, beide Fußsohlen am Boden

Durchführung: Gleichzeitig beide Fußspitzen Richtung Decke bewegen, Fersen bleiben am Boden. Wieder in die ASTE zurück. Beide Fersen heben vom Boden ab, Zehenballen bleiben am Boden. Wieder in ASTE zurück und wiederholen



◆ Knie strecken/beugen

ASTE: Sitzend auf Hocker oder Sessel, beide Fußsohlen am Boden.

Durchführung: Abwechselnd rechtes und linkes Bein ausstrecken, anderes Bein bleibt dabei am Boden.



◆ Scheibenwischer mit Füßen

ASTE: Sitzend auf Hocker oder Sessel, Kniegelenke ungefähr 90 Grad

Durchführung: Beide Knie bleiben während der Übung immer in der selben ASTE und beide Fußsohlen bleiben immer flächig am Boden. Äußeren Fußrand abwechselnd nach außen drehen und wieder zurück.

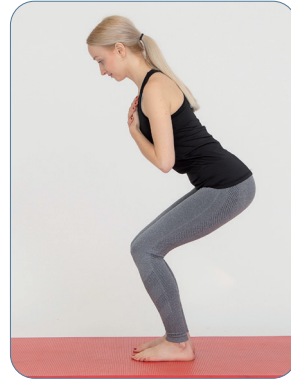


Kräftigung

◆ Kniebeugen

ASTE: Schulterbreiter Stand

Durchführung: Beide Beine werden gebeugt, Oberkörper nach vorne gebeugt und gleichzeitig Gesäß nach hinten geschoben. Wichtig: Knie zeigen gerade aus!



◆ Kniebeugen mit Schrittstellung

ASTE: Weite Schrittstellung, beide Zehenspitzen zeigen nach vorne

Durchführung: Mit aufrechtem Oberkörper beide Beine beugen bis der vordere Oberschenkel parallel zum Boden ist. Vorderes Knie bleibt dabei über der Ferse.



◆ Pinguin

ASTE: Aufrechter Stand, Fersen berühren sich, Zehenspitzen zeigen nach außen.

Durchführung: Fersen vom Boden abheben, Zehenballen bleiben am Boden und Fersen berühren sich während des Hoch- und Runter-bewegens.



◆ Bein seitlich heben im Stehen

ASTE: Aufrechter Stand (evtl. rechte Flanke an einer Wand)

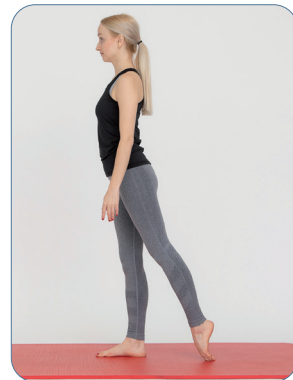
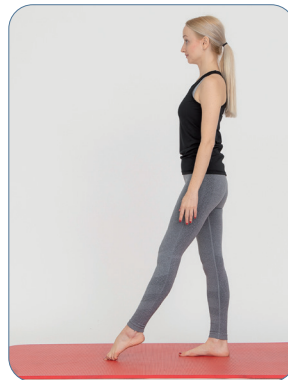
Durchführung: Gewicht auf rechtes Bein verlagern, linkes Bein seitlich heben. Danach Seite wechseln.



◆ Einbeinstand

ASTE: Gewicht auf ein Bein verlagern, anderes Bein vom Boden abheben

Durchführung: Mit abgehobenem Bein vor und zurück am Boden tippen.



Dehnung

◆ Hinterer Oberschenkel

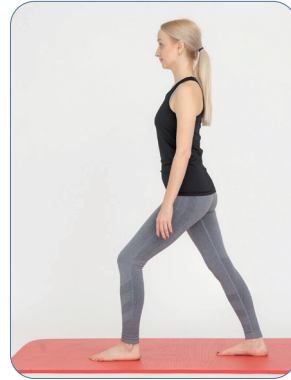
ASTE: Leichte Schrittstellung, vorderes Bein gestreckt.

Durchführung: Gesäß nach hinten schieben bis Zug im hinteren Oberschenkel entsteht.



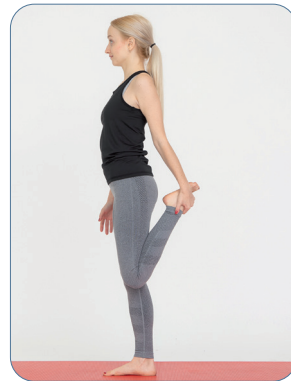
◆ Wade

Durchführung: Aufrechter Oberkörper, große Schrittstellung bis Zug in Wade entsteht. Variation mit gebeugtem Knie im hinteren Bein.



◆ Vorderer Oberschenkel

Durchführung: Auf ein Bein stellen, mit den Händen den Fußrist des abgehobenen Beins umfassen und Ferse Richtung Gesäß ziehen.



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