

KNIEÜBUNGEN

ÜBUNGEN BEI KNIEMARTHROSE

KNIESTRECKUNGSÜBUNG IM SITZEN



Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Heben Sie den Fuß vom Boden und strecken Sie das Knie so weit wie möglich. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang. Wechseln Sie das Bein.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Gezielte Stärkung des Quadrizeps.
- Verbesserung der Gelenkbalance und Kniestabilität.

ÜBUNG ZUM AUFSTEHEN VOM STUHL



Sitzen Sie auf einem Stuhl. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und strecken Sie die Knie, bis Sie stehen.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Gezielte Stärkung des Quadrizeps.
- Verbesserung der Gelenkbalance und Kniestabilität.

UNTERSTÜTZTE KNEIBEUGENÜBUNG



Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Senken Sie sich ab, indem Sie Knie und Hüfte beugen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Stärken Sie Ihren Quadrizeps, Ihre Gesäßmuskulatur und Ihre Oberschenkelrückseite.
- Stabilisierung der Körpermitte.
- Verbessern Sie Ihre Haltungskontrolle.

FERSENHEBEÜBUNG



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand. Drücken Sie beide Hände gegen die Wand. Heben Sie die Fersen vom Boden, ohne die Knie zu beugen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Stärkung der Waden- und Soleusmuskulatur.

DEHNUNG DES HÜFTBEUGERS IM STEHEN



Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand. Beugen Sie Ihr Knie und greifen Sie den Knöchel des zu dehnenden Beins. Ziehen Sie Ihre Ferse in Richtung Gesäß und Ihr Knie nach hinten, bis Sie eine Dehnung spüren. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie sich nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**.

Ziele:

- Verspannungen und Steifheit im vorderen Hüftbereich lösen.
- Verbessern Sie Ihre Haltung und beugen Sie einer Beckenanteversion vor.
- Verbessern Sie Ihr Gelenkgleichgewicht und Ihre Hüftflexibilität.

ÜBUNG ZUM BEINHEBEN IN DER SEITENLAGE



Legen Sie sich auf die Seite, sodass das zu dehnende Bein nach oben zeigt. Heben Sie das Bein gestreckt, ohne es zu beugen, etwa 30–40 cm an. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze täglich.

Ziele:

- Stärkung der Hüftabduktoren, insbesondere des Musculus tensor fasciae latae.
- Verbesserung der Becken- und Hüftstabilität.

ÜBUNG ZUR HÜFTSTRECKUNG IM LIEGEN



Liegen Sie mit dem Gesicht nach unten. Rollen Sie Ihren Unterleib. Strecken Sie ein Bein nach oben, ohne das Knie zu beugen oder die Hüfte zu drehen. Halten Sie die Position 5 Sekunden lang.

Ausführung:

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

Ziele:

- Stärkung der Oberschenkelrückseite und des großen Gesäßmuskels.
- Verbesserung der Becken- und Lendenwirbelsäulenstabilität.

DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE AM BODEN



Legen Sie sich auf den Rücken. Die Arme liegen flach auf dem Boden, parallel zum Körper. Beugen Sie eine Hüfte und heben Sie Ihr Bein mit gestrecktem Knie so weit wie möglich an, bis Sie eine Dehnung spüren. Stützen Sie Ihren Oberschenkel mit den Armen. Vermeiden Sie zu Beginn der Dehnung unbedingt Schmerzen. Dehnen Sie nur so lange, bis Sie eine Spannung in Muskeln und Sehnen spüren, und **halten Sie diese Position** dann eine Weile, bis die Spannung nachlässt. Mit etwas Übung können Sie die Dehnungsdauer verlängern, **sollten aber nie Schmerzen verspüren**. Wechseln Sie das Bein.

Ziele:

- Verbesserte Flexibilität der Oberschenkelrückseite.
- Entspannung im unteren Rücken.
- Verbesserte Beckenpositionierung und Hüftgelenksbalance.

Vereinbaren Sie einen Termin mit Dr. Jordi Jiménez. Er wird Sie im Zentrum von Palma de Mallorca empfangen und Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen.