

## KNIEÜBUNG

# ÜBUNGEN BEI PATELLARFEMORALEN SCHMERZEN

### 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.

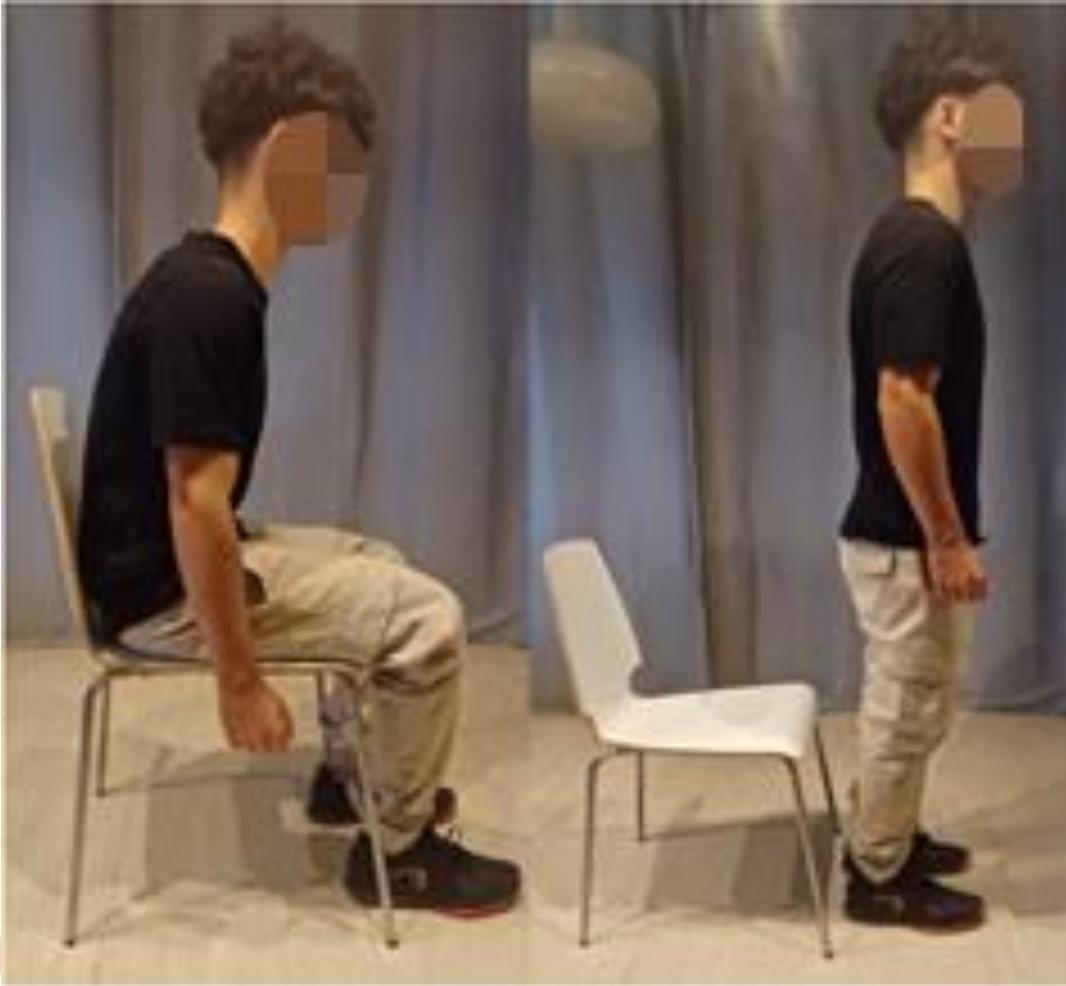
**Ausführung:**

- 10 Wiederholungen.
- 3 Sätze.

**Ziele:**

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

## ÜBUNG ZUM AUFSTEHEN VON EINEM 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.

**Ziele:**

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

## UNTERSTÜTZTE KNEIEBEGENÜBUNG



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.

## FERSENHEBEN-ÜBUNG



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.

## BEINHEBEN-ÜBUNG 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.

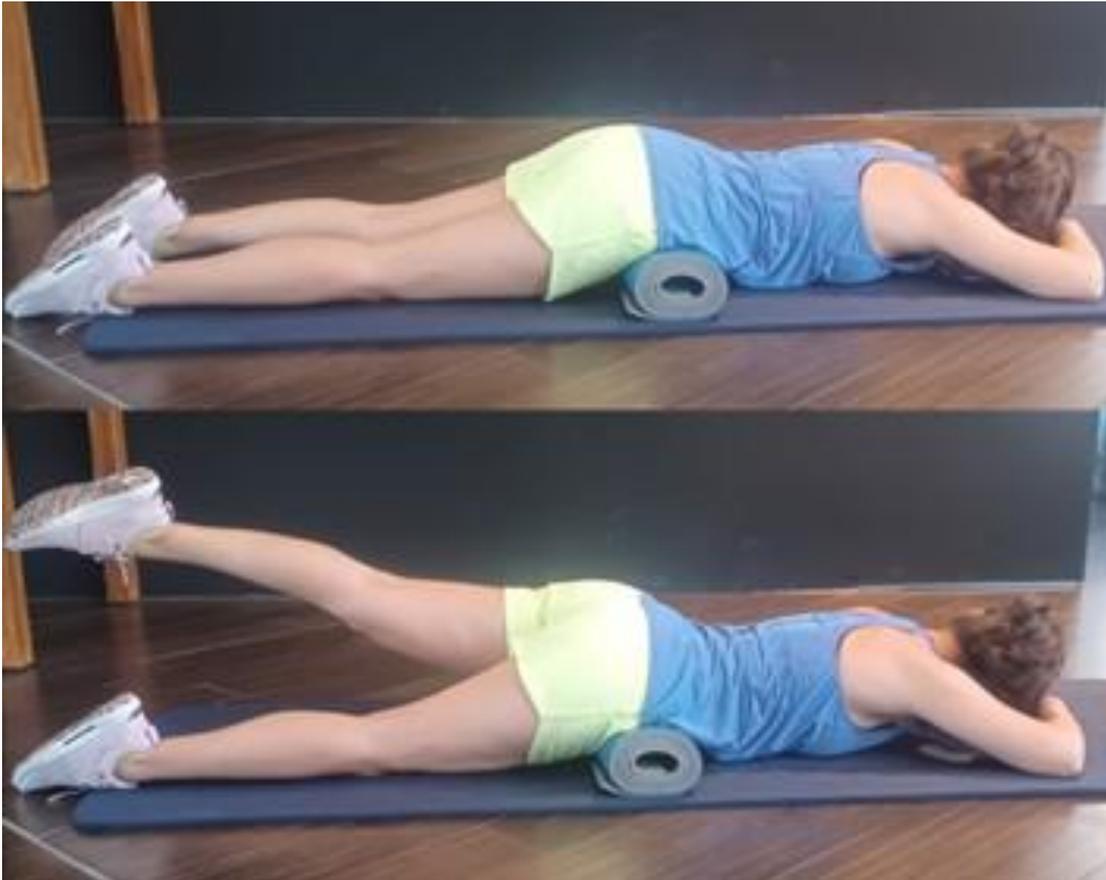
**Ausführung:**

- 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 Unterbauch. 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.

## OBERSCHENKELDEHNUNG AUF DEM 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. Halten Sie Ihren Oberschenkel mit den Armen fest. Wenn Sie mit dem Dehnen beginnen, ist es wichtig, Schmerzen zu vermeiden. Dehnen Sie sich nur, 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 den Schmerzpunkt erreichen**.. Wechseln Sie anschließend das Bein.

### Ziele:

- Verbesserung der Oberschenkelflexibilität.
- Lösen Sie Verspannungen im unteren Rücken.
- Verbessern Sie die Beckenposition und das Gleichgewicht des Hüftgelenks.

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