

KNIEGELENK




Mobilisation (Bewegungen 10 mal wiederholen)

Mobilisationsübungen verbessern die Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke. Die gleichmäßigen, rhythmischen Bewegungen sorgen für eine optimale Ernährung des Knorpels und für die Produktion von Gelenkflüssigkeit, dies wiederum führt zu einer langen und hohen Beweglichkeit.

Abbildung der Übung	Ausführung	Wdh
	Sie liegen auf dem Rücken. Ziehen Sie nun die Ferse eines Beins über die Unterlage so weit Richtung Gesäß wie es möglich ist und strecken Sie danach das Bein wieder aus.	10
	In Rückenlage drücken Sie die Kniekehle in die Unterlage und lösen wieder.	10
	Sie sitzen auf einer Tischkante, die Beine schweben frei in der Luft. Platzieren Sie Ihre Hände zwischen den Knien um den Abstand der Knie so konstant zu halten. Führen Sie nun im Wechsel die Füße auseinander und anschließend nach innen indem sich die Beine überkreuzen.	10
	Sie Sitzen auf einer Tischkante, so dass die Beine frei in der Luft schweben. Nun lassen Sie die Beine gegengleich nach vorn und hinten pendeln ohne großen Kraftaufwand.	1



Kräftigung (3 x 10)

Kraftübungen sorgen für ein „Muskelkorsett“, welches die Gelenke entlastet und stabilisiert. Hierdurch sind sie weniger anfällig für Verletzungen. Zusätzlich sorgen auch Kraftübungen für die Ernährung von Knorpel, Sehnen und Bändern und bilden Gelenkflüssigkeit für ein reibungsloses Bewegen.

Abbildung der Übung	Ausführung	Wdh	Serien
	Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Zehenspitzen zeigen gerade nach vorne. Beugen Sie nun die Knie und gehen Sie mit dem Gesäß nach unten hinten. Vermeiden Sie hierbei ein nach vorne bewegen der Knie. Den Oberkörper halten Sie aufrecht (Blick nach vorne)	10	3
	Sie stehen mit Ihrem Oberkörper an eine Türe (möglichst glatte Fläche) gelehnt, das gesunde Bein türnah. Ihr gesundes Bein winkeln Sie nun nach hinten an und Sie führen Kniebeugen, wie in der vorherigen Übung beschrieben, einbeinig aus. Halten Sie während der gesamten Übung Kontakt mit der Wand.	10	3
	Stellen Sie sich in einen Türrahmen, die Hände fassen den Rahmen auf Schulterhöhe. Beugen Sie zunächst den einen Unterschenkel bis er ungefähr waagrecht ist und setzen Sie den Fuß gegen den Rahmen, Zehenspitzen zeigen gerade nach unten. Drücken Sie nun die Fußsohle kräftig nach hinten gegen den Türrahmen. Das Knie des Standbeins ist leicht gebeugt, die Fußspitze zeigt nach vorne.	10 Sek. halten	3

Dehnung (eingenommene Position ca. 30 Sek. halten)

Dehnübungen sind wichtig, da nur ein gedehnter Muskel beweglich bleibt und weniger belastungsanfällig ist. Sehnen und Bänder bleiben gleichzeitig elastisch und trotzdem stabil. Schädlicher Druck auf das Gelenk wird hierdurch abgehalten.

Abbildung der Übung	Ausführung	Halten der Position
	<p>Sie liegen auf dem Bauch und fassen ein Fußgelenk. Ziehen Sie nun den Fuß Richtung Gesäß und drücken Sie gleichzeitig das Becken in den Boden. Falls dies noch nicht möglich ist, binden Sie sich ein Tuch/Schal um den Fuß und ziehen Sie Ihren Fuß heran. Achten Sie bitte hierbei darauf, dass das Bein <u>gerade</u> angewinkelt wird, nicht seitlich ziehen!</p>	30 Sek.
	<p>Sie sitzen auf dem Boden. Die Beine nach vorn ausgestreckt, die Knie sind durchgedrückt. Beugen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorn Richtung Knie. Fassen Sie die Waden oder Fußgelenke und halten Sie diese Position mit gestreckten Knien.</p>	30 Sek.