



KNIE

Ihre Übungsanleitung



NAME:



KNIEBEUGE

1. In der Ausgangsstellung zeigen Ihre Füße nach außen und beugen Sie dann Ihre Knie.
 2. Strecken Sie Ihren Oberkörper bzw. Ihren Rücken leicht.
 3. Ziehen Sie Ihre Schultern nach hinten bzw. unten.
 4. Schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten unten.
 5. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinaus gehen und dabei außen bleiben.
-



MOBILISATION AN DER TREPPE

1. Setzen Sie einen Fuß auf die Stufe.
 2. Bringen Sie Ihr Gewicht langsam bei gebeugtem Knie auf den Fuß.
 3. Strecken Sie sich leicht bis zum Widerstand.
 4. Halten Sie sich ca. 3 Sekunden in dieser Position
 5. Bringe Sie Ihr Gewicht langsam wieder zurück.
-



FERSENSITZ

1. Nehmen Sie die Ausgangsstellung Vierfüßlerstand ein.
2. Öffnen Sie Ihre Knie bis maximal hüftbreit auseinander.
3. Dehnen Sie sich langsam mit dem Gesäß Richtung Ferse, bis Sie einen leichten Widerstand spüren.
4. Halten Sie sich 1-2 Sekunden in dieser Position.
5. Schmerzabhängig können Sie diese Übung 1-2 Minuten durchführen.



AUSFALLSCHRITTE

1. Bringen Sie eins Ihrer Beine nach vorne.
 2. Beugen Sie das hintere Bein.
 3. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und Ihre Schulterblätter nach hinten bzw. unten.
 4. Senken Sie Ihren Oberkörper und beugen Sie dabei Ihr hinteres Bein etwas mehr.
 5. Achten Sie darauf, Ihr vorderes Knie nicht über die Zehen hinaus zu schieben.
-



BEUGEN / STRECKEN

1. Setzen Sie sich auf einen Tisch.
2. Lassen Sie Ihre Beine über die Tischkante hängen. Ihr Knie sollte ca. 10 cm vor der Tischkante sein.
3. Bringen Sie Ihren Fuß leicht nach außen.
4. Strecken Sie Ihr Bein langsam und halten Sie es ca. 1-2 Sekunden in dieser Position. Lassen Sie das Bein langsam wieder zurück.

Alternative mit Band:

1. Ausgangsstellung wie oben, das Theraband am Tischbein befestigen, den Fuß durch die Schlaufe stecken und das Bein gegen den Widerstand
 2. Strecken. Ca. 10-12 Wiederholungen, das Ganze 3 Mal.
-

PRIVAT PRAXIS | ORTHO PAEDIE

Privatpraxis für Orthopädie,
Unfallchirurgie und Sportmedizin

Dr. med. B. Wojanowski & Kollegen

- AKUPUNKTUR
- SONOGRAPHIE
- SPORTMEDIZIN
- CHIROTHERAPIE
- NOTFALLMEDIZIN
- BEWEGUNGSANALYSEN
- STOSSWELLENTHERAPIE
- DIGITALE RÖNTGENDIAGNOSTIK
- SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNGEN

Dr. med. Bartosz Wojanowski

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Standort Dortmund

Tel.: 0231 / 52 71 50

Fax: 0231 / 52 71 26

Bissenkamp 3, 44135 Dortmund

Standort Bochum

Tel.: 0234 / 90 41 86 41

Bergstraße 25, 44791 Bochum

E-Mail / Web

info@privatpraxis-orthopaedie.de

www.privatpraxis-orthopaedie.de

Öffnungszeiten

Montag-Samstag: 07:00-19:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

In Notfällen



PRIVATÄRZTLICHER
NOTDIENST

Tel.: 0231 / 58 69 25 11

www.privatärztlischer-notdienst.de