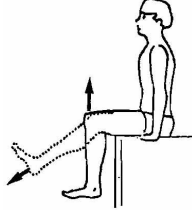
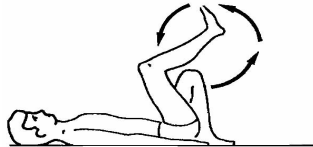
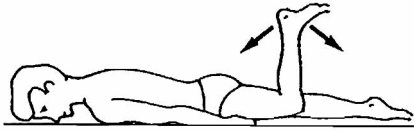
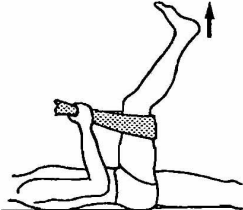
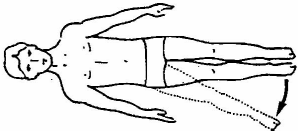
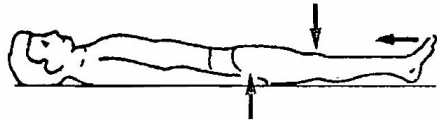
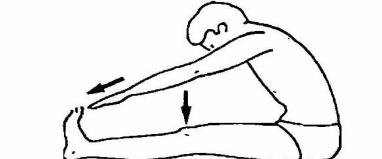

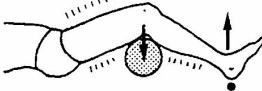
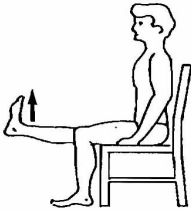




Aktives Kniegelenkstraining bei Gonarthrose / Kniebeschwerden

<p>Sitz: (Übung gelenksentlastend)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterschenkel vor- und zurückbewegen (lockeres Pendeln) <p><i>Wichtig:</i> genügend Raum nach vorne und hinten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ keine Bodenberührung der Füße ▪ dünne Sitzfläche, sonst Behinderung der Bewegung 	<p>Rückenlage: (Übung gelenksentlastend)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ mit dem betroffenen Bein in der Luft Rad fahren ▪ anderes Bein ist angestellt ▪ immer bis zur vollständigen Streckung und Beugung arbeiten ▪ 5 x vorwärts und rückwärts 	<p>Bauchlage: (Muskelkräftigung)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ gestrecktes Bein abheben ▪ Knie beugen und strecken ▪ anderes Bein liegt gestreckt ▪ Wiederholung 5 x 
<p>Rückenlage: (Muskeldehnung)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ gesundes Bein liegt gestreckt auf den Boden, betroffenes Bein 90° in der Hüfte gebeugt ▪ Oberschenkel mit dem Handtuch halten, Fuß hochziehen ▶ Ziehen in der Kniekehle 	<p>Rückenlage: (Muskelkräftigung)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuß hochziehen, gestrecktes Bein ca. 2 cm anheben ▪ nach außen bzw. innen bewegen ▪ Wiederholung 5 x 	<p>Rückenlage: (Muskelkräftigung)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuß hochziehen, Ferse hebt ab, Kniekehle fest auf die Unterlage drücken ▪ Gesäßmuskulatur anspannen und 10 Sek. halten 
<p>Langsitz: (Muskeldehnung)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Füße hochziehen, Kniekehle fest nach unten drücken ▪ versuchen Sie mit den Händen an die Fußspitzen zu kommen ▪ Wiederholung 10 x 10 Sek. ▶ Ziehen der hinteren Beinmuskulatur 	<p>Rückenlage: (Übung gelenksentlastend)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ rhythmisches Anspannen der Oberschenkelmuskulatur ▪ Kniescheibe dazu in Richtung Hüfte ziehen ▪ Fuß hochziehen ▪ Wiederholung 20 x ▶ Drainage des Gelenksergusses 	<p>Rückenlage: (Muskelkräftigung)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Knie mit Rolle unterlagern ▪ Fuß hochziehen, Knie strecken, Rolle nach unten drücken ▪ Wiederholung 10 x 10 Sek. 
<p>Sitz: (Muskelkräftigung)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuß hochziehen, Knie strecken ▪ Oberschenkel etwas abheben ▪ im Wechsel Fußinnenrand bzw. Fußaußenrand hochziehen ▪ Wiederholung 5x je Seite 	<p>Rückenlage: (Übung gelenksentlastend)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Knie beugen und strecken ▪ Ferse dabei über den Boden ziehen ▪ Fuß ist hochgezogen ▪ Wiederholung 10 x 	 <p>orthomed22 Dr. Kutschera & Dr. Lange Stadlauer Straße 62/ OG 3 A-1220 Wien; ☎ 01/ 282 35 55 🌐 www.orthomed22.at</p>