

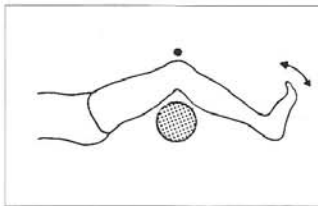
# Übungsprogramm nach Verletzungen des Kniegelenkes

Übungen nur nach krankengymnastischer Anleitung

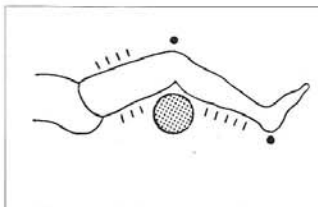
## I Übungen ohne Belastung

**Rückenlage:**  
Knie unterlagert  
(Kissen, Schiene)

- 1. Fuß kräftig auf und ab bewegen.

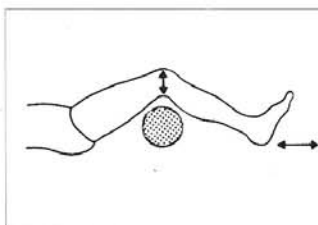


- 2. **Kokontraktion:** Knie ist »steif«, Fuß hochziehen, Ferse schiebt einen gedachten nicht beweglichen Widerstand Richtung Fußende. Der Druck der Ferse auf die Unterlage erhöht sich nicht! Die gesamte Beinmuskulatur spannt an.

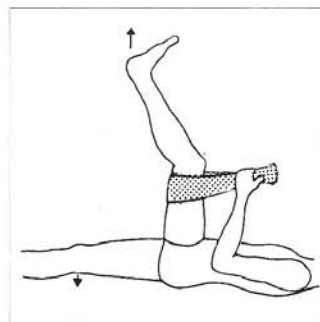


- 3. **Kokontraktion:** Bein etwas von der Unterlage abheben. Im erlaubten Bewegungsmaß beugen und strecken.

- 4. Unter **Kokontraktion** und minimalem schnellem Bewegungsaus Schlag im Kniegelenk einen (gedachten) Nagel mit Kniekehle oder Ferse einschlagen.



- 5. Gesundes Bein liegt gestreckt und mit leichtem Druck auf der Unterlage auf. Betroffenes Bein im Hüftgelenk bis 90° beugen, Oberschenkel mit einem Handtuch in dieser Position halten (»Zügel«). Ferse schiebt Richtung Zimmerdecke → spürbarer Zug in der Kniekehle.



- Sitz:**  
Rücken gerade, Hände neben den Oberschenkeln aufstützen.

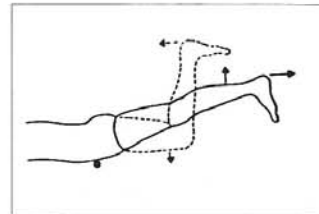
- 6. Fuß hochziehen, Knie anbeugen, Oberschenkel hebt leicht von der Unterlage ab: Knie strecken, Ferse heraus-



schieben, Druck des Oberschenkels auf die Unterlage. Als fließende Bewegung.

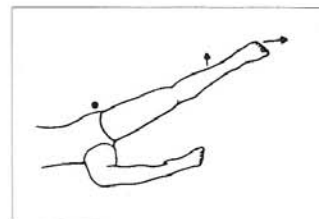
**Bauchlage:**  
Druck der Beckenknochen auf die Unterlage

- 7. Fuß hochziehen, Bein gestreckt etwas anheben, dann Oberschenkel zurück auf die Unterlage, gleichzeitig Knie beugen. Als fließende Bewegung.



**Seitenlage:**  
Auf der »gesunden« Seite

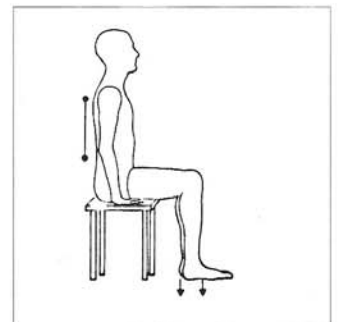
- 8. **Unteres Bein gebeugt, oberes Bein gestreckt**, dessen Ferse herauschieben, seitlich und nach hinten abheben (Richtung Zimmerdecke). Oberer Arm stützt vor der Brust.



• = keine Bewegung, Fixpunkt, ! = Rücken gerade, stabil,  
→ = Bewegung in angezeigter Richtung,  
↔ = gegenläufige Bewegung, wechselnde Richtung

## II Übungen mit Teilbelastung (bis 50 % des Körpergewichtes)

- 1. **Sitz auf dem Stuhl,** Knie und Hüfte im rechten Winkel, Füße – beckenbreit auseinander – haben festen Bodenkontakt. Wechselseitig Druck auf den Boden erhöhen. Oberkörper bleibt aufrecht und stabil.



- 2. **Sitz auf der Stuhlkante,** Beinposition wie 1. Rücken gestreckt und nach vorn geneigt. Arme in Verlängerung des Oberkörpers schräg zur Zimmerdecke gestreckt. Druck des Gesäßes auf der Unterlage verringern, ohne abzuheben.



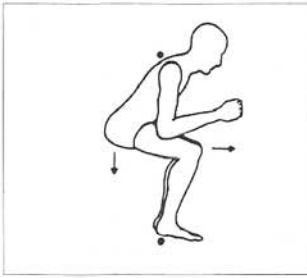
- 3. **»Skifahrerposition«:** Rücken gerade, Gesäß herauschieben (»Entenpo«), in die Knie gehen. Füße stehen fest auf dem Boden. Unterarme auf den Oberschenkeln abgelegt. Knie

ORTHOPÄDIE AM KARTÄUSERWALL

DR. MED. ANGELA DIETZE-KERKHOFF  
FACHÄRZTIN FÜR ORTHOPÄDIE

Bitte wenden!

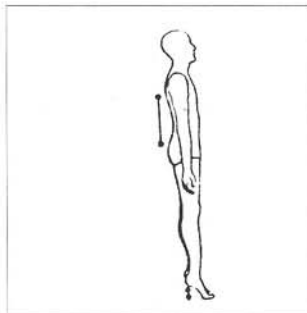
schieben rhythmisch über die Fußspitzen. Oberkörper bewegt sich nicht.



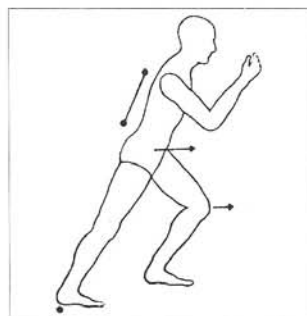
□ 4. »Skifahrerposition« (siehe 3.): rhythmisch auf die Zehenspitzen gehen. Fersen heben ab. Rumpf bleibt stabil. Knie in Richtung Zimmerdecke bewegen.



□ 5. Aus dem Stand rhythmisch auf die Zehenspitzen, senkrecht zur Decke hochstemmen und zurück.

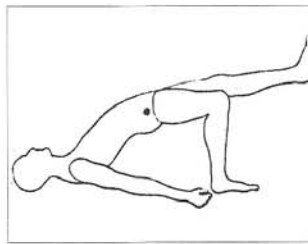


□ 6. Aus »Skifahrerposition« betroffenes Bein nach hinten stellen. Fußspitzen zeigen beide nach vorn. Gewicht trägt



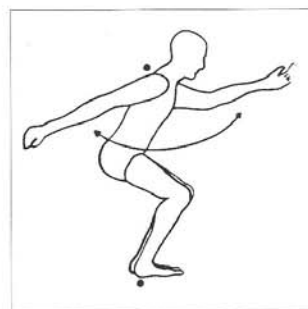
das gesunde Bein. Fußsohlen des verletzten Beines stehen plan auf. Beide Beckenknochen ziehen in Richtung Fußspitze des gesunden Beines nach vorn → ziehen des Gefühl in Kniekehle und Wade.

□ 7. Rückenlage: Beine anstellen, Gesäß anheben (»Brücke bauen«), Becken bleibt waagrecht. Gesundes Bein gestreckt abheben und Ferse herauschieben. Beckenknochen und Knie weiter auf einer Höhe halten.

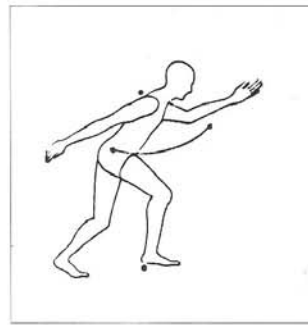


### III Übungen mit Vollbelastung

□ 1. »Skifahrerposition«: Rücken gerade. Gesäß herauschieben (»Entenpo«). In die Knie gehen, Füße stehen fest auf dem Boden und sind gleichmäßig belastet. Arme gestreckt schnell und kräftig im Wechsel vor und zurück bewegen. Oberkörper bleibt ruhig (dies evtl. mit kleinen Gewichten in den Händen).



□ 2. Wie 1. in Schrittstellung: Gewicht auf vorderes Bein verlagert  
a) gesundes Bein vorn  
b) betroffenes Bein vorn



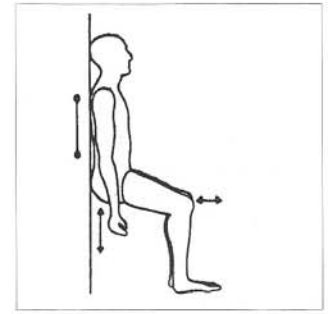
□ 3. Tripp-trapp: Skifahrerposition. Auf die Zehenspitzen, schnell auf der Stelle treten, ohne daß die Fersen den Boden berühren.

□ 4. Einbeinstand auf dem verletzten Bein. Knie des anderen Beines mit beiden Händen vor dem Bauch fassen. Auf der Zehenspitze senkrecht zur Zimmerdecke hochstemmen und zurück, rhythmisch.



□ 5. Mit gestrecktem Rücken an einen Türrahmen lehnen. Füße stehen beckenbreit etwa eine Fußlänge vom Türrahmen entfernt. Langsam in die Knie gehen. Rücken behält festen Kontakt zum Türrahmen. Fersen heben nicht ab. Rücken schiebt sich wieder nach oben.

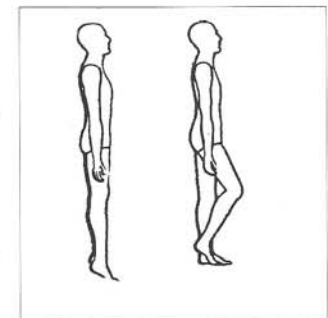
Knie nicht vollständig durchstrecken. Rücken an den Türrahmen pressen.



□ 6. »Skifahrerposition«: Gesamtes Gewicht auf verletztes Bein. Anderes Bein bewegt sich zügig vor und zurück. Vor: Ferse setzt auf. zurück: Zehenspitzen setzen auf.



□ 7. Zehenstand: Rechte Ferse setzt auf. Zehenstand, linke Ferse setzt auf, u.sw. Fließender Wechsel.



**ORTHOPÄDIE AM KARTÄUSERWALL**

DR. MED. ANGELA DIETZE-KERKHOFF  
FACHÄRZTIN FÜR ORTHOPÄDIE