

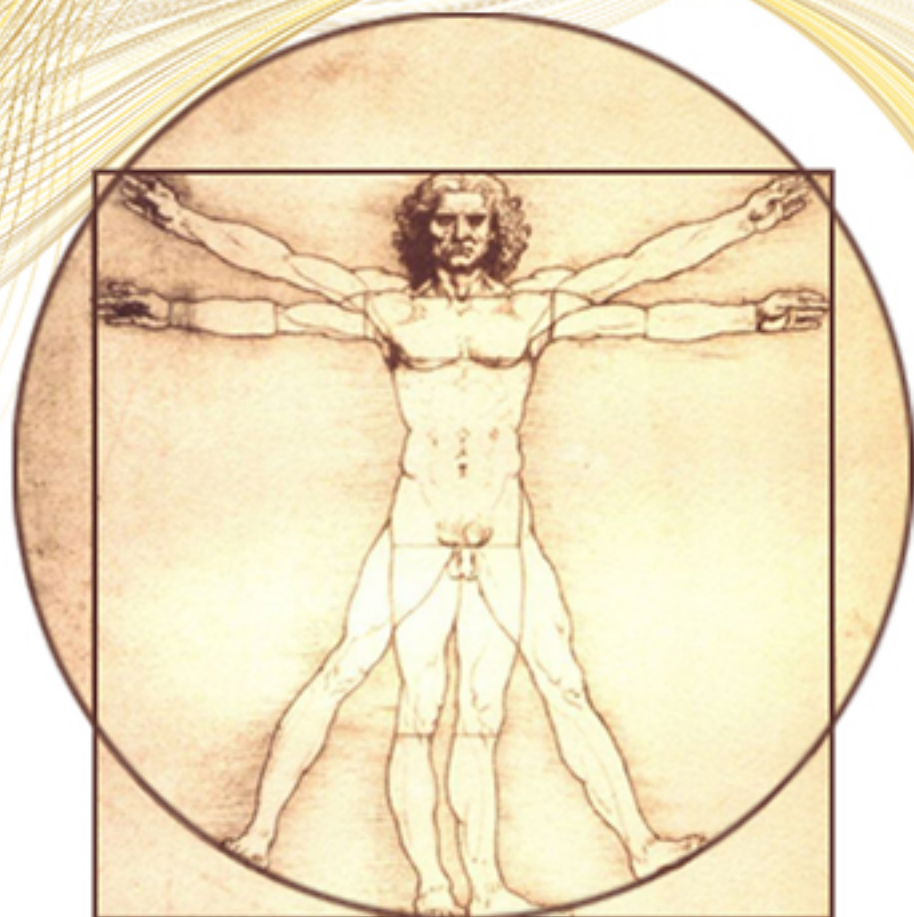
100%
QUALITÄT



100%
SERVICE



100%
KOMPETENZ



PHYSIOTHERAPIE

SPAHN

Praxis für Physiotherapie

Heiner Spahn
Karlstraße 5
63579 Freigericht

Telefon: 06055 – 7638
E-Mail: post@physio-spahn.de

Internet: www.physio-spahn.de



PDF INFO

1.2.2 Übungen für das Kniegelenk

Ausgangsstellung Rückenlage. Arme und Beine gestreckt.

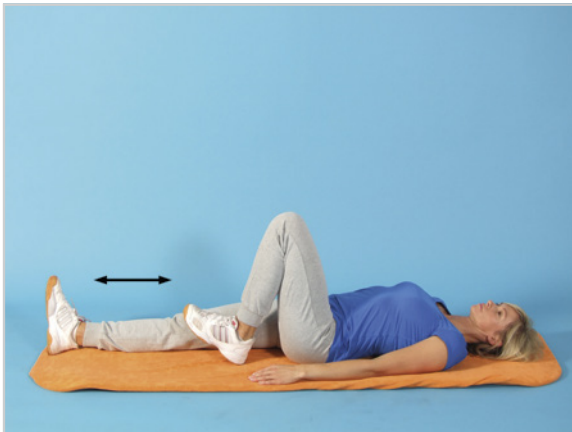


Abb. 1.54 Abwechselnd rechte und linke Ferse zum Gesäß ziehen.

Achtung!

Ferse bleibt am Boden. Beine achsengerecht halten.



Abb. 1.56 Abwechselnd rechte und linke Ferse heranziehen und nach oben Richtung Decke strecken.

Achtung!

Unten liegendes Bein gestreckt am Boden halten.



Abb. 1.55 Kniekehlen auf den Boden drücken.

Achtung!

Fersen nach Möglichkeit dabei von der Unterlage abheben und Kniescheiben nach oben ziehen.



Abb. 1.57 Fußspitzen hochziehen. Fersen fest auf die Unterlage drücken.

Achtung!

Gesäß auf der Unterlage liegen lassen.

Ausgangsstellung Bauchlage.



Abb. 1.58 Abwechselnd rechte und linke Ferse zum Gesäß heranziehen.

Achtung!

Beckenknochen fest auf die Unterlage drücken.



Abb. 1.60 Oberes Bein im Knie nach vorne Richtung Bauch beugen.

Ausgangsstellung Seitenlage, Kopf unterlagern, Beine sind leicht angewinkelt. Die Hand unter den Kopf legen. Die obere Hand vorne vor dem Körper aufstützen.



Abb. 1.59 Fußspitzen aufstellen. Knie durchstrecken.

Achtung!

Bein in der Ebene halten und Seitenlage korrekt beibehalten.



Abb. 1.61 Bein nach hinten zurückstrecken..

Eine weitere Alternative ist: Oberes Bein nach vorne anbeugen, Ferse nach vorne wegstrecken und dann gestrecktes Bei zurückführen (Radfahren).

Achtung!

Bein in der Ebene halten und Seitenlage exakt beibehalten.



Abb. 1.62 Oberes Bein Richtung Bauch beugen. Im Knie gebeugt lassen.



Abb. 1.63 Dann den Oberschenkel nach hinten zurückführen, das heißt, die Hüfte strecken und Knie gebeugt lassen.

Achtung!

Bein in der Ebene lassen und die Seitenlage exakt beibehalten und Knie gebeugt halten.

Ausgangsstellung Langsitz. Hände ziemlich weit vorne, etwa in Höhe der Kniegelenke rechts und links aufstützen.



Abb. 1.64 Ein Bein durchstrecken, Ferse von der Unterlage abheben und das gestreckte Bein anheben.

Achtung!

Mit dem Oberkörper während der Übung nach vorne geneigt bleiben und Hände vorne aufgestützt lassen.



Abb. 1.65 Ungeeignete Übung zur Mobilisation der Kniegelenke
Kniebeugen.

Achtung!

Mobilisation unter voller Belastung und Belastung des Femoropatellargelenks schaden dem Kniegelenk.



Abb. 1.66 Ungeeignete Übung zur Mobilisation der Kniegelenke
Treppabgehen.



Abb. 1.67 Ungeeignete Übungen zur Mobilisation der Kniegelenke
Im Kniestand, bzw. im Vierfüßlerstand.

Achtung!

Diese Übungen bedeuten eine vermehrte Belastung des Femoropatellargelenks und sind daher schädlich.