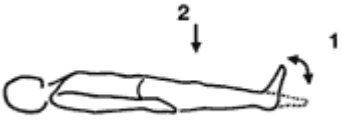










Aktives Knie-Training

Ihr tägliches Gymnastikprogramm bei Kniegelenkproblemen und zur Drainage eines Kniegelenkergusses


Rückenlage:

	<p>1. Wadenmuskulatur Zehenspitzen zum Körper ziehen, Fersen nach unten drücken. Wadenmuskulatur 5–10 Sekunden angespannt halten, danach 5–10 Sekunden entspannen. Knie bleiben gestreckt. Mehrmals täglich.</p> <p>2. Streckmuskulatur des Oberschenkels Indem Sie die Kniekehlen nach unten drücken und die Zehenspitzen Richtung Bauch ziehen, wird die Streckmuskulatur angespannt. Halten Sie die Knie und die Zehen 5–10 Sekunden gestreckt, anschließend 5–10 Sekunden entspannen. Mehrmals täglich.</p>
	<p>3. Gesäßmuskulatur Drücken Sie die beiden Gesäßhälften zusammen und spannen Sie die Muskulatur an. Dabei bleiben die Knie gestreckt. 5–10 Sekunden angespannt halten, danach 5–10 Sekunden entspannen. Mehrmals täglich.</p>
 	<p>4. Aus der Hüfte beugen Beugen Sie das Knie, indem Sie die Ferse in Richtung Gesäß ziehen und wieder zurückführen. Dabei bilden Hüfte, Knie und Fuß eine gerade Linie. Mehrmals täglich.</p> <p>5. Heben des gestreckten Beines Stellen Sie das gesunde Bein angewinkelt auf (verhindert übermäßige Belastung des Rückens). Strecken Sie das operierte Bein und spannen Sie dabei die Muskulatur an. Nun heben Sie das gestreckte Bein 15 bis 20 cm von der Unterlage ab und halten es 5 Sekunden. Anschließend wieder langsam senken und die Muskulatur entspannen.</p> <p>Achtertour 10x rechts, 10x links herum. Zahlen von 1-9 schreiben. 100 x wiederholen.</p>

Aufrecht stehen:

	<p>1. Aus der Hüfte strecken Führen Sie das operierte Bein gestreckt nach hinten und wieder zurück, ohne dabei den Körper nach vorn zu neigen. Mehrmals täglich.</p> <p>2. Das Knie beugen Sie stehen auf dem gesunden Bein und führen das operierte Bein leicht nach hinten und wieder zurück zur Körpermitte. Dabei bleibt das operierte Knie in gleicher Höhe wie das gesunde.</p>
	<p>3. Streckmuskulatur des Oberschenkels Unter langsamer Streckung beider Beine die Streckmuskulatur anspannen, die Knie kurz in dieser Streckstellung halten, danach wieder leicht beugen und 5 Sekunden entspannen.</p>
	<p>4. Streckmuskulatur des Oberschenkels mit Fersenschlag Stehen Sie fest auf dem gesunden Bein. Nun führen Sie das operierte Bein nach vorn (wie zu einem Schritt). Dabei soll die Ferse nach unten gerichtet sein, die Zehenspitzen zeigen nach oben (5 bis 8 cm über dem Boden). Spannen Sie nun Ihre Oberschenkelmuskulatur unter langsamer Beinstreckung an (das Knie bleibt dabei gestreckt). 5 Sekunden halten, dann wieder 5 Sekunden entspannen. Mehrmals täglich.</p>

Sitzen:

	<p>1. Knie strecken Setzen Sie sich auf eine feste Unterlage, z. B. Stuhl. Strecken Sie das Bein nach vorn durch. Heben Sie dabei die Ferse und halten das Bein 5 Sekunden gestreckt. Entspannen Sie anschließend 5 Sekunden das Bein. Mehrmals täglich.</p> <p>2. Knie beugen Beugen Sie das Knie, indem Sie die Ferse in Richtung Gesäß ziehen. Die Übung ist intensiver, wenn Sie etwas höher sitzen und das Bein frei hängt. Mehrmals täglich.</p>
---	--