



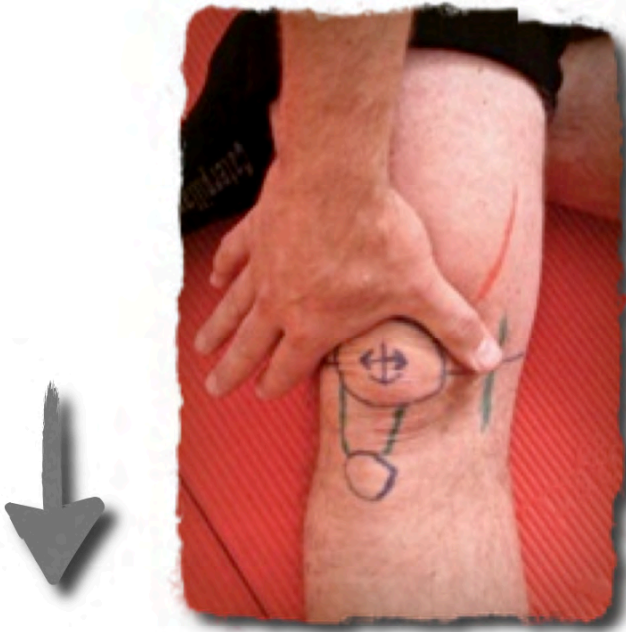
Villa Nonnenbusch

# 21 Übungen aus der Knieschule

Freigabe Dr. Ullrich / Dr. Authorsen Stand 12.09.2010  
© Med. Zentrum Villa Nonnenbusch / Alexander Fräcke

Nachdruck nur zum persönlichen Gebrauch. Jegliche weitere Vervielfältigung, auch elektronisch, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung.

## 1. Mobilisation der Kniescheibe



Nach unten:

Mit Schwimmgreif die Kniescheibe nach unten verschieben (10 Sekunden, weich - rhythmisch - federnd)



Nach innen und aussen:

Mit Zangengriff die Kniescheibe nach innen und aussen verschieben ( 10 Sekunden, weich - rhythmisch - federnd)



**Achtung ! Für alle nachfolgenden Übungen gilt:**  
1. Häufigkeit 2-3 Mal pro Woche, ca. 30 Minuten  
2. Nur im schmerzfreen Bereich trainieren  
3. Wichtig ist die Verhaltensänderung im Alltag !

## 2. Grundpositionen



a. Parallelstand:

Beine stehen hüftbreit, Füße sind parallel, Knie leicht gebeugt.



b. Schrittstellung:

Beine stehen „stabil“ (fast hüftbreit), Füße sind parallel, Knie leicht gebeugt, ein Bein steht einen Schritt vor dem anderen.



c. Sitzposition:

Der Oberkörper ist gestreckt, leicht vorgebeugt, die Knie sind auf 90 Grad gebeugt.

d. Seitlage:

Das obere Bein ist gestreckt, das untere Bein in Hüfte und Knie gebeugt. Der Kopf wird abgestützt, das Becken ist senkrecht zum Boden.



e. Seitstütz:

Beide Beine sind gestreckt, Der Oberkörper wird abgestützt, der Arm steht senkrecht unter der Schulter.



f. Langsitz:

Beide Knie sind gebeugt, die Arme stützen den Oberkörper ab. Die Fußspitzen werden maximal nach oben gezogen.



g. Unterarmstütz:

Bauchlage, der Oberkörper wird auf den Unterarmen abgestützt.



h. Vierfüßlerstand:

Auf den Händen und Knien, die Zehen sind aufgestellt, der Blick geht nach unten. Bei Druckempfindlichkeit des Knies ggf. Handtuchrolle unterlegen





### 3. Übungsbereich „Stand“

a. Rollen:

Abwechselnd Zehen-  
und Fersenstand  
(Abrollbewegung)



b. kleine  
Kniebeuge:

statisch und  
dynamisch  
üben, Knie  
nicht über 90  
Grad beugen



c. Zehenstand  
aus  
Schrittstellung:

statisch und  
dynamisch  
üben



d. Anheben:  
Verlagerung  
des Körpers auf  
das vordere  
Bein, hinteres  
Bein anheben  
(ggf. mit Ball)



e. Einbein-  
Stand: Ein  
Bein  
rechtwinklig  
anheben,  
Fußspitze  
wird nach  
oben  
gezogen



Varianten:

- Buchstaben oder Zahlen etc. malen
- angehobenes Bein nach hinten oder vorne führen
- mit geschlossenen Augen

#### 4. Übungsbereich „Vierfüßlerstand“

a. Abheben:  
beide Knie ca.  
2-3 cm vom  
Boden  
abheben, 7  
Sekunden  
halten



b. Abheben und Strecken:  
ein Bein nach hinten  
wegstrecken



Varianten:

- ggf. dynamisches Strecken und Beugen
- ggf. dynamisches Heben und Senken des freien Beines



## 5. Übungsbereich „Seitlage“

a. Halten:  
oben liegendes  
Bein ablösen  
und 7  
Sekunden



Varianten:

- ggf. dynamisches Heben und Senken des Beines
- ggf. Buchstaben, Kreise oder Zahlen schreiben

## 6. Übungsbereich „Seitstütz“

a. schräges Brett:  
auf den unteren Arm  
hochstützen und 7  
Sekunden halten.



Varianten:

- ggf. dynamisches Heben und Senken des Körpers, jeweils 7 Sekunden halten
- ggf. oben liegendes Bein abheben



## 7. Übungsbereich „Langsitz“

a. Halten:  
Fersendruck nach unten, Füße maximal angewinkelt.  
Beine ablösen und 7 Sekunden halten.



b. Ballenpresse:  
Ballen gegeneinander drücken, Füße im Sprunggelenk im Wechsel beugen und strecken.



c. Fersenpresse:  
Fersen gegeneinander drücken, Füße im Sprunggelenk im Wechsel beugen und strecken.



c. Schwebel:  
Gesäß abheben und 7 Sekunden halten.  
Ggf. im Wechsel ein Bein abheben.



d. Stempel 1:  
Beine abheben, Füße maximal angewinkelt. Aus dieser Stellung heraus mit den Fersen beidbeinig in die Luft



e. Stempel 2:  
Beine abheben, Füße maximal angewinkelt. Aus dieser Stellung heraus im Wechsel rechts und links mit den Fersen in die Luft „stempeln“.



## 8. Übungsbereich „Unterarmstütz“

a. Halteübung:  
Körper vom Boden abheben,  
Kontakt mit dem Boden nur über  
die Unterarme und Zehenspitzen.  
7 Sekunden halten.

Variation: -ggf. Bein  
im Wechsel abheben



## 9. Übungsbereich „Sitz“

a. Kniepresse nach innen:  
Hände auf die Außenseite der  
Knie, Druck erhöhen, Pressen  
ohne Bewegung (isometrisch).

b. Kniepresse nach außen:  
Hände auf die Innenseite der  
Knie, Druck erhöhen, Pressen  
ohne Bewegung (isometrisch).



## 10. Übungsbereich „Dehnung“



a. Oberschenkelvorderseite:  
Seitlage, Ferse zum Gesäß ziehen, Hüfte  
nicht ausweichen lassen



b. Adduktoren:  
Rückenlage, Füße berühren sich, Knie  
nach aussen ziehen, nicht ins Hohlkreuz  
ausweichen



c. Oberschenkelrückseite:  
Rückenlage, Bein nach oben  
ziehen, Knie möglichst gestreckt