

Klinik für Orthopädie
und Unfallchirurgie

Stationäre/ambulante
Rehabilitations- und
Präventionsklinik

Vor- und Nachsorge

Trainingsprogramm für zu Hause
zur Erhaltung, Stabilisierung und Verbesserung
der Kniegelenksfunktion

Trainingsprogramm - Knie

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

um die Erfolge nach Ihrer ambulanten oder stationären Rehabilitation zu erhalten und weiter auszubauen ist es wichtig, dass Sie weiterhin regelmäßig trainieren.

Die folgenden Übungen können Sie alle zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung und mit wenigen, alltäglichen Hilfsmitteln ausführen. Sie benötigen dazu lediglich eine Iso- oder Gymnastikmatte als Unterlage, einen Stuhl, ein Theraband und gegebenenfalls einen Gymnastikball. Nehmen Sie sich am besten täglich, mind. aber 2-3 Mal pro Woche Zeit für Ihr Training.



Wärmen Sie sich vor den Übungen kurz auf, z.B. durch einen gemütlichen Spaziergang oder lockeres Traben auf der Stelle. Lüften Sie dabei das Zimmer und atmen Sie vor Beginn mehrmals bewusst tief ein und aus. Achten Sie bei allen Übungen auf die richtige Ausübung, dabei kommt es nicht auf Schnelligkeit an. Üben Sie immer im schmerzfreien Bereich und vermeiden Sie Ausweichbewegungen. Atmen Sie bei allen Übungen ruhig und gleichmäßig, bei Spannungsübungen atmen Sie beim Anspannen aus und beim Entspannen ein.

Ausführung:

Übungen in Bewegung: 2-3x je 15 Wiederholungen

Halteübungen: 3-5x je 30 Sekunden halten, dabei gleichmäßig weiteratmen

Trainingsprogramm - Knie

Ausgangsstellung:

Aufrecht sitzen, Füße stehen fest auf dem Boden, Kopf mittig mit Blick geradeaus.



1. Füße



Abwechselnd Fersen und Zehen anheben.

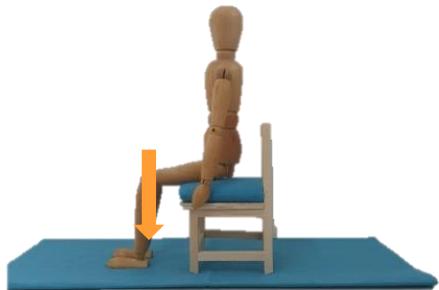
2. Knie beugen und strecken



Ein Bein ausstrecken und zurück auf den Boden stellen. Zur Vereinfachung den Fuß auf einen Gymnastikball stellen, vor- und zurückrollen (Variante B).

Trainingsprogramm - Knie

3. Füße in den Boden drücken



Füße abwechselnd über die linke und rechte Ferse in den Boden drücken. Dabei auf die Aktivität der Oberschenkelmuskulatur achten.

Trainingsprogramm - Knie

Ausgangsstellung:

Rückenlage, Füße ausgestreckt, die Arme liegen neben dem Körper, Handflächen nach unten.



4. Kniebeugung und Kniestreckung

A



B



Ein Bein mit der Ferse Richtung Gesäß anziehen und wieder ausstrecken.

Zur Vereinfachung das Bein auf einem Gymnastikball ablegen und vor- und zurückrollen (Variante B).

5. Kuhschwanz



Ein Bein anziehen und mit beiden Händen in der Kniekehle umfassen. Im Knie abwechselnd strecken und beugen. Beim Beugen Fußspitze (Kuhschwanz) hängen lassen.

6. Statisches Anspannen



Abwechselnd ein Bein fest anspannen, die Spannung kurz halten und dann lockerlassen. Die Arme liegen dabei flach neben dem Körper.

Trainingsprogramm - Knie

Ausgangsstellung:

Bauchlage, der Blick zum Boden.



7. Dehnen



Ein Bein anwinkeln, den Unterschenkel mit dem Theraband umfassen und vorsichtig heranziehen.

Trainingsprogramm - Knie

Ausgangsstellung:

Aufrechter hüftbreiter Stand, Blick geradeaus.

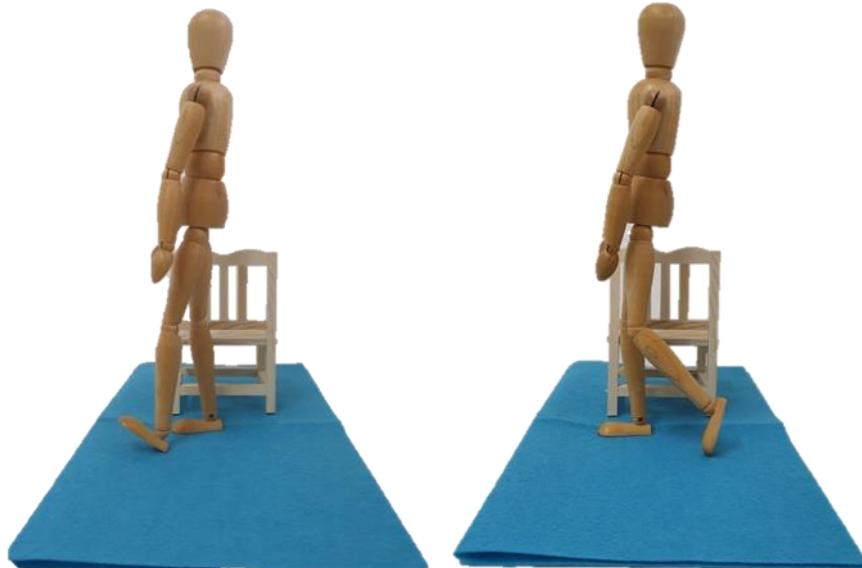


8. Kniebeugen/Squats



Die Knie beugen, das Gesäß dabei nach hinten unten absenken, Position kurz halten und anschließend wieder zurück in den aufrechten Stand bewegen. Dabei den Bauch anspannen und die Beine in der geraden Achse halten (keine X-Beine oder O-Beine).

9. Uhr



Zur Stabilisierung, wenn nötig mit einer Hand festhalten. Das nicht-operierte Bein wie beim Gehen nach vorne bewegen und die Ferse aufstellen, dann zurück nach hinten bewegen und die Zehen aufstellen. Dabei aufrecht stehen bleiben.