

# »Die guten 12«

## Gymnastikübungen für das Knie



ORTHOPÄDIE &  
UNFALLCHIRURGIE  
REGENSTAUF

Seit der Mensch aufrecht geht, ist das Knie entscheidend für seine Fortbewegung. Das Gelenk wird hauptsächlich über Bänder und Weichteile bewegt und ist daher äußerst anfällig.

Kniegelenkerkrankungen haben im Wesentlichen drei Ursachen: Verletzungen, Verschleiß und entzündliche Gelenkkrankheiten. Letztere können durch Rheuma, Bakterien oder Viren entstehen. Im Vergleich zu den beiden anderen kommen sie aber eher selten vor.

Unsere Übungen mobilisieren das Kniegelenk und kräftigen die Muskeln, die es umgeben.

Hier haben wir für Sie einige Übungen zusammengestellt.

### Wichtig:

- › Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- › Halten Sie Ihren gesamten Körper während der Übung in Spannung

### Übungsumfang:

- › Täglich üben!
- › Wiederholen Sie jede Übung wie angegeben

### Übung 1 – Kniestreckung verbessern



In Schrittstellung strecken Sie das vordere Bein und beugen das hintere, wobei Sie Ihr Gewicht nach hinten verlagern. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und spannen Sie den geraden Rücken an (Richtung Hohlkreuz). Der vordere Fuß bleibt fest auf dem Boden.

Wiederholungen: 10

### Übung 4 – Kniebeugung verbessern



Setzen Sie sich auf den Boden, ein Bein gebeugt, das andere gestreckt. Umfassen Sie die Schienbeinkante des gebeugten Beines (unterhalb der Kniescheibe) und ziehen Sie es in Richtung Körper. Zur Verstärkung spannen Sie das gebeugte Bein an.

Wiederholungen: 10 pro Seite

### Übung 2 – Beinmuskulatur kräftigen

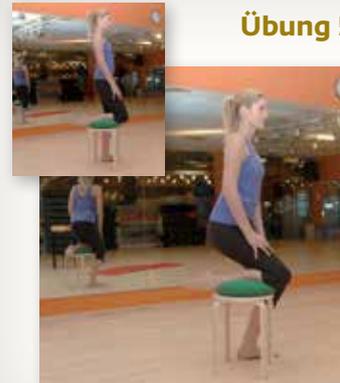


Setzen Sie sich auf einen Tisch und lassen Sie die Beine locker hängen. Strecken Sie ein Bein und ziehen Sie es hoch, wobei die Fußspitze nach oben zeigt und das Knie gestreckt bleibt.

Die Übung kann mit Gewichten (z.B. einem Skischuh) verstärkt werden. .

Wiederholungen: 10 pro Seite

### Übung 5 – Beweglichkeit verbessern



Stellen Sie sich vor einen gepolsterten Stuhl und legen Sie ein Bein so darauf ab, dass das Knie über die Kante ragt. Oberkörper bleibt aufrecht, Arme hängen seitlich oder sind auf den Oberschenkel gestützt. Drücken Sie nun das Gesäß in Richtung Ferse.

Wiederholungen: 10 pro Seite

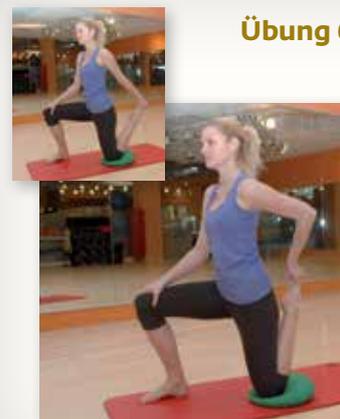
### Übung 3 – Oberschenkel- und Gesäßmuskeln kräftigen



In Rückenlage ein Bein anwinkeln, das andere liegt gestreckt auf einem Kissen oder gefalteten Handtuch. Drücken Sie nun die Kniekehle des gestreckten Beines fest gegen die Unterlage und ziehen Sie dabei die Ferse nach oben. 5 Sekunden halten.

Wiederholungen: 10 pro Seite

### Übung 6 – Vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen



Knien Sie sich mit dem linken Bein auf ein Kissen und machen Sie mit dem rechten einen großen Ausfallschritt nach vorne. Umfassen Sie mit der linken Hand das Sprunggelenk des linken Beines. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Nach kurzer Entspannung Seite wechseln.

Wiederholungen: 10 pro Seite

### Übung 7 – Beinmuskeln kräftigen



Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper auf einen Stuhl und klemmen Sie ein Kissen zwischen Ihre Füße. Heben Sie das Kissen hoch, indem Sie die Knie strecken. Spannung fünf Sekunden halten, dann absenken. Zum Verstärken statt des Kissens ein dickes Buch verwenden.

Wiederholungen: 10

### Übung 10 – Gesäßmuskeln kräftigen



Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden, die Arme neben dem Körper. Drücken Sie Arme und Fersen fest in den Boden und heben Sie Gesäß und Rücken an. Position 5 Sekunden halten, danach 10 Sekunden entspannen.

Wiederholungen: 10

### Übung 8 – Beinmuskeln kräftigen



Legen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an. Heben Sie nun das gestreckte Bein und beugen und strecken Sie es abwechselnd aus dem Kniegelenk.

Wiederholungen: 10 pro Seite

### Übung 11 – Oberschenkelmuskeln kräftigen



Winkeln Sie in Rückenlage ein Bein an und spreizen Sie das andere gestreckt ab, wobei die Fußspitze nach außen zeigt. Führen Sie das gestreckte Bein fünfmal über das abgewinkelte.

Wiederholungen: 10 pro Seite

### Übung 9 – Koordination verbessern



Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und klemmen Sie ein Handtuch zwischen Ihre Knie. Drücken Sie Knie und Unterschenkel fest gegeneinander und halten Sie die Spannung 5 Sekunden lang. Mit jeweils 10 Sekunden Pause fünfmal wiederholen.

Wiederholungen: 5 mit jeweils 10 Sekunden Pause

### Übung 12 – Beinmuskeln kräftigen



Legen Sie in Rückenlage Ihre Unterschenkel auf der Sitzfläche eines Stuhles ab und umfassen Sie mit den Händen die Stuhlbeine. Drücken Sie die Fersen nach unten und gleichzeitig den Rumpf nach oben. 5 Sekunden halten, dann 10 Sekunden entspannen.

Wiederholungen:



**ORTHOPÄDIE & UNFALLCHIRURGIE  
REGENSTAUF**



#### THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

- ▶ Orthopädie & Unfallchirurgie
- ▶ Physikalische & Rehabilitative Medizin  
Lasertherapie & Stoßwelle & Knorpelaufbau
- ▶ Sportmedizin
- ▶ Ambulante Operationen  
Arthroskopien an Schulter & Ellbogen & Knie
- ▶ Stationäre Operationen  
Gelenkersatz an Schulter & Knie & Hüfte



DR. JÜRGEN DANNER



DR. TOBIAS VAITL



DR. THORSTEN CEDL

#### KONTAKT

Eichendorffstraße 20  
93128 Regenstein

Telefon 09402 70461

Fax 09402 70462

praxis@orthopaedie-regenstein.de

#### SPRECHZEITEN

Mo. 08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr  
Di. 08.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 17.00 Uhr  
Mi. 07.00 – 12.30 Uhr  
Do. 08.00 – 12.00 Uhr 16.00 – 20.00 Uhr  
Fr. 08.00 – 12.00 Uhr

#### TERMINVEREINBARUNG UNTER

www.orthopaedie-regenstein.de