

DEIN BEWEGUNGSPLAN GEGEN KNIESCHMERZ



Für die gezielte Stärkung deiner Kniemusculatur findest du hier einige Übungen, welche du zu Hause, in der Mittagspause oder in der Freizeit durchführen kannst. Bitte sprich vorab mit deinem Arzt, welche Übungen für dich geeignet sind und deine Therapie sinnvoll ergänzen.

Tipp: Lass dir am besten gleich die passenden Übungen vom Arzt oder medizinischen Fachpersonal ankreuzen.

1. UNTERLAGERTER EINBEINSTAND

- Stelle einen Fuß auf ein zusammengerolltes Handtuch.
- Beuge die Knie leicht.
- Die Mitte der Kniescheibe zeigt in Richtung Großzehe.
- Stelle den Fuß des anderen Beins im Wechsel vor und zurück.
- Führe die Übung 7 mal durch und wechsle dann die Seite.



7x pro Seite

TIPP

Versuche fest und sicher zu stehen ohne das Knie durchzustrecken.

2. SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

- Stelle die Füße parallel und hüftbreit auseinander.
- Beuge die Knie leicht (die Kniescheibe zeigt in Richtung Zehenspitzen).
- Schiebe einen Fuß zur Seite, ohne ihn zu verdrehen.
- Gehe mit dem anderen Bein gleichzeitig in die Hocke.
- Halte die Position für 20 Sekunden und wechsle dann die Seite.



3x pro Seite

TIPP

Achte darauf, dass du beide Beine gleichmäßig belastest und dein „Problemknie“ nicht unbewusst schonst.

3. BEIDBEINIGE KNIEBEUGE

- Stelle die Beine hüftbreit auseinander.
- Beuge die Knie leicht.
- Gehe in die Hocke, bis deine Knie etwa 45 Grad gebeugt sind.
- Halte den Rücken immer gerade.
- Verlagere dein Gewicht von einem auf das andere Bein.



10x

TIPP

Je tiefer du nach unten gehst, desto schwerer wird es. Bleibe mit dem Gesäß aber oberhalb deiner Kniegelenke.

4. WECHSELAUSFALLSCHRITT MIT OBERKÖRPERROTATION

- Stelle dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander.
- Mache einen Schritt nach vorn.
- Senke das hintere Knie zum Boden ab, bis du den Boden leicht berührst.
- Strecke die Arme nach vorne auf Brusthöhe.
- Drehe nun den Oberkörper zuerst nach rechts und folge den Fingern mit den Augen.
- Drehe den Oberkörper anschließend nach links.
- Komme dann zurück zur Mitte.
- Komm zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Bewegung abwechselnd mit rechts und links.



4x pro Seite

TIPP

Sicher mit der Ausführung? Nimm ein Zusatzgewicht, z. B. eine 1-L-Wasserflasche, in die Hände.

5. ÖFFNUNG HINTERE MUSKELKETTE

- Stelle die Beine hüftbreit auseinander.
- Beuge dich mit geradem Rücken nach vorne (die Beine sind gestreckt).
- Strecke die Fingerspitzen Richtung Boden.
- Halte die Position für 20 Sekunden. Hier solltest du ein Ziehen in der Rückseite der Beine spüren.
- Kehre in die Ausgangsposition zurück und beginne erneut.



4x

TIPP

Je tiefer du mit den Händen nach unten gehst, desto mehr streckst du deine Muskeln.

KNIESCHMERZEN



Erfahre mehr über die Anatomie sowie die häufigsten Verletzungen und Erkrankungen.
bauerfeind.de/knie



+ THERAPIE DIGITAL BEGLEITEN mit der Bauerfeind Therapie-App*

- individuelles Training, wann du willst
- beobachte deine Therapiefortschritte
- Wissenswertes zu Krankheitsbildern und Bauerfeind-Produkten

→ JETZT HERUNTERLADEN:
bauerfeind.de/app



*Bitte sprich die Nutzung der APP mit deinem behandelnden Arzt ab, bevor Du mit einer der Übungen beginnen möchtest.

Haftungshinweise | Alle Angaben dieser Broschüre haben den Stand des Zeitpunkts der Drucklegung. Sämtliche Inhalte dieser Broschüre / Online-Darstellungen (Texte, Bilder, Graphiken etc.) verstehen sich allein als Ergänzung des Rates ihres professionellen medizinischen Fachpersonals, insbesondere des behandelnden Arztes oder Physiotherapeuten. Die Broschüre soll diesen medizinischen Rat nicht ersetzen. Es wird strengstens empfohlen, vor Einsatz eines Bauerfeind-Produkts oder Übernahme einer Therapieempfehlung ärztlichen Rat einzuholen und von den ärztlich gegebenen Anweisungen / Therapien nicht abzuweichen. Nur dann ist die bestmögliche Wirkung unserer Produkte sichergestellt und Sie werden schnell wieder gesund. Unsere Ausführungen sollen Selbstdiagnose oder Selbstmedikation nicht unterstützen oder fördern, sondern dienen lediglich der allgemeinen Erst-Information und Grundsensibilisierung für die angesprochenen Themen.