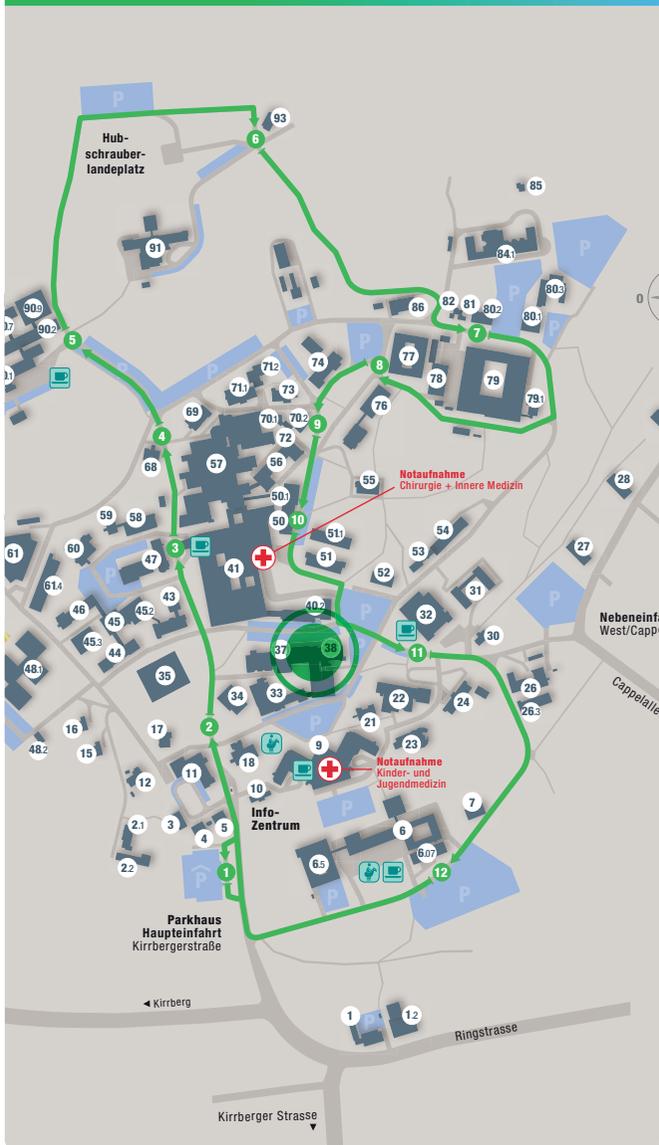


LAGEPLAN + ANFAHRT



Die Wegbeschreibung zur Anreise nach Homburg sowie detaillierte Klinikumspläne und einen Routenplaner finden Sie unter: www.uks.eu/anfahrt

KONTAKT

Universitätsklinikum des Saarlandes

Klinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie
Gebäude 37/38
D - 66421 Homburg

www.uks.eu/orthopaedie



Klinik für Orthopädie
und Orthopädische Chirurgie

Physiotherapie Aktive Kniegelenksübungen bei Gonarthrose

INFOS FÜR PATIENTEN UND BESUCHER



002 002 797 – 06 2020

1. Isometrie

Ausgangsstellung

Rückenlage, hierbei sollen Ihre Kniescheiben zur Decke zeigen

Wiederholungszahl: 10x

- Ziehen Sie Ihre Füße nach oben, sodass die Zehen Richtung Decke zeigen
- Drücken Sie Ihre Knie fest in die Unterlage und
- Spannen Sie dabei ihr Gesäß fest an
- Halten Sie diese Position mind. 10 Sekunden, Atmen nicht vergessen!



2. Muskeldehnung

- Ausgangsstellung: Rückenlage
- Beugen Sie Ihr schmerzhaftes Bein in der Hüfte im 90°-Winkel an
- Umgreifen Sie Ihren Oberschenkel mit einem Handtuch
- Ziehen Sie Ihren Fuß hoch und schieben Sie Ihre Ferse dabei Richtung Decke
- Bei einer verkürzten Muskulatur kommt es hierbei zu einem Ziehen in der Kniekehle
- Halten Sie diese Position für mind. 15 Sekunden,
- Atmen nicht vergessen!



3. Muskelkräftigung

Übung 1

Wiederholungszahl: 5x

- Ausgangsstellung: Sitz, nutzen Sie hier gerne einen Stuhl mit Rückenlehne
- Klemmen Sie ein dickes Buch zwischen Ihre Füße
- Heben Sie das Buch an, indem Sie Ihre Knie strecken
- Halten Sie sich während dieser Übung ggf. mit beiden Händen am Stuhl fest
- Halten Sie diese Position 5 Sekunden, Atmen nicht vergessen!



Übung 2

Wiederholungszahl: 5x

- Ausgangsstellung: Sitz, nutzen Sie hier gerne einen Stuhl mit Rückenlehne
- Klemmen Sie ein dickes Handtuch oder einen Ball zwischen Ihre Knie
- Drücken Sie Ihre Unterschenkel und Ihre Knie fest zusammen
- Halten Sie diese Spannung mind. 10 Sekunden, Atmen nicht vergessen!



Übung 3

Wiederholungszahl: 10x

- Ausgangsstellung: Rückenlage, hierbei sollen Ihre Kniescheiben zur Decke zeigen
- Legen Sie Ihre Beine gestreckt auf ein Kissen/Handtuch/eine Knierolle
- Drücken Sie die Kniekehle fest in das untergelegte Kissen/Handtuch/ in die Knierolle, sodass die Ferse von der Unterlage abhebt
- Ziehen Sie hierbei den Fuß hoch, sodass die Zehen Richtung Decke zeigen
- Halten Sie diese Spannung für mind. 5 Sekunden, Atmen nicht vergessen!
- Führen Sie nun die Übung mit dem anderen Bein durch



Übung 4

Wiederholungszahl: 5x

- Ausgangsstellung: Rückenlage
- Winkeln Sie beide Beine nacheinander an
- Drücken Sie Ihre Fersen fest in die Unterlage
- Heben Sie Ihren Rumpf möglichst gleichmäßig weit nach oben an
- Halten Sie diese Position mind. 5 Sekunden, Atmen nicht vergessen!

