



## Eigenübungen für gesunde Knie

Regelmäßige Bewegung hilft, die Muskulatur zu stärken, die Gelenkstabilität zu verbessern und Schmerzen vorzubeugen. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus.

### HINWEISE

- Schmerzfrei üben – keine ruckartigen Bewegungen
- Ruhig atmen
- 1–2 Serien täglich
- Bei Beschwerden Übungen abbrechen und ärztlichen Rat einholen

### ÜBUNGEN FÜR DIE KNIE

#### 1. Anspannen der Oberschenkelmuskulatur



- Legen Sie sich auf den Rücken, Beine gestreckt.
- Spannen Sie den vorderen Oberschenkel an und drücken Sie das Knie leicht in die Unterlage.
- Halten, dann entspannen.

Wdh.: 10–15x pro Bein

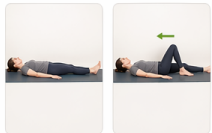
#### 2. Bein heben



- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Ein Bein anwinkeln, das andere gestreckt lassen.
- Gestrecktes Bein langsam ca. 30–40 cm anheben, dann senken.

Wdh.: 10–15x pro Bein

#### 3. Fersenrutschen



- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Rutschen Sie die Ferse langsam in Richtung Gesäß.
- Dann langsam zurück-schieben.

Wdh.: 10–15x pro Bein

#### 4. Kniebeugen (teilweise)



- Stellen Sie sich hüftbreit hinter einen Stuhl.
- Beugen Sie die Knie langsam (nur so tief wie schmerzfrei).
- Langsam wieder aufrichten.

Wdh.: 10–15x

#### 5. Step-up



- Stellen Sie sich vor eine stabile Stufe.
- Steigen Sie mit einem Bein darauf.
- Langsam wieder absteigen.

Wdh.: 10–15x pro Bein

#### 6. Seitliches Beinheben



- Legen Sie sich auf die Seite.
- Heben Sie das obere Bein gestreckt an.
- Langsam senken.

Wdh.: 10–15x pro Seite

#### 7. Wadenheben



- Stellen Sie sich hüftbreit hinter einen Stuhl.
- Heben Sie die Fersen vom Boden ab.
- Langsam senken.

Wdh.: 15–20x

#### 8. Dehnung der Oberschenkelrückseite



- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Ein Bein anwinkeln, das andere mit einem Tuch umfassen.
- Bein langsam strecken, Dehnung spüren.
- Halten, dann wechseln.

Wdh.: je 20–30 Sek. pro Bein



#### ALLGEMEINE TIPPS

Kombinieren Sie die Übungen regelmäßig mit Spaziergängen, Radfahren oder Schwimmen für gesunde Knie.

