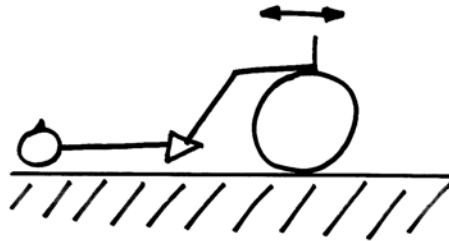


KNIEPROGRAMM

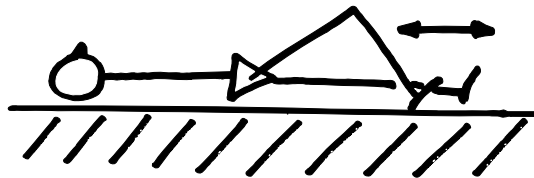
1. *Beugen und strecken des Kniegelenks: (auch Hüfte und Sprunggelenk)*

- **Rückenlage:**

Beide Unterschenkel auf einen großen Ball (Peziball), beide Knie beugen und strecken, dabei den Ball vor und zurück rollen!



- Falls kein Ball vorhanden ist, können Sie auch in Rückenlage die Ferse des betroffenen Beines auf der Unterlage Richtung Gesäß schleifen (Knie beugen), danach wieder Ferse vom Gesäß wegschieben (Knie strecken), bis das Bein wieder gestreckt auf der Unterlage liegt.



2. **Kokontraktion:**

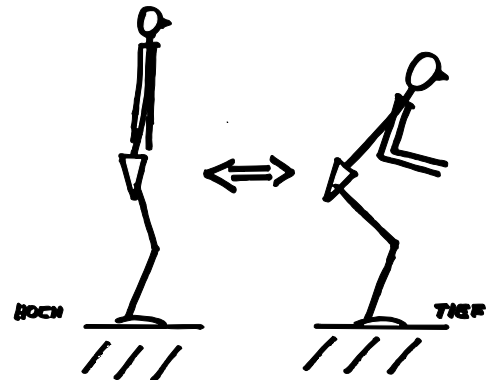
Vor allem bei Bandverletzungen ist diese Übung zu empfehlen. Knie „steif“ halten, Vorfuß hochziehen, die Ferse schiebt einen gedachten Widerstand Richtung Fußende. Die gesamte Beinmuskulatur spannt sich dabei gemeinsam an (= Kokontraktion).



(evtl. das Knie durch ein Kissen unterlagern)

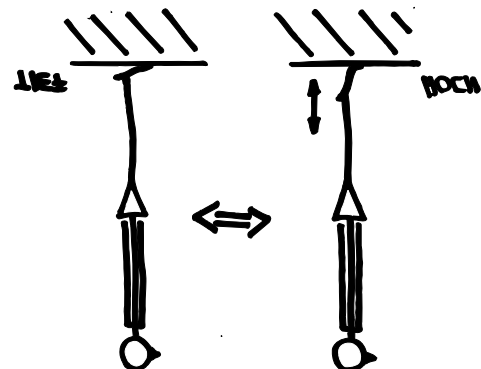
3. Kleine Kniebeugen:

Rücken gerade halten, Gesäß nach hinten schieben („Entenpo“), leicht in die Knie gehen. Beide Füße stehen fest auf dem Boden, der Oberkörper neigt sich leicht nach vorne (Rücken gerade!), in dieser Position Knie beugen und strecken.



4. Wadenheber:

Aus dem aufrechten Stand das Gewicht auf beide Vorfüße verlagern, die Fersen hoch und wieder etwas herunter. (Die Fersen berühren dabei den Boden nicht!)



5. Hochlagern des verletzten Beines:

Nach den Übungen (vor allem wenn das Kniegelenk noch geschwollen ist) das Bein hochlagern (mehrmals täglich), evtl. zusätzlich Topfenumschläge bzw. bei einem sehr warmen Knie Eis auflegen (ca. 15 – 20 Min, unbedingt ein Baumwolltuch unterlegen), das Eis nie direkt auf die Haut geben!

