

Dr. med. Stefan Pecher

Facharzt für Allgemeinmedizin Facharzt für Chirurgie Sport- & Notfallmedizin Röntgendiagnostik D-Arzt

Verantwortlicher Teamarzt Deutscher Skiverband Olympische Spiele Turin 2006, Vancouver 2010, Sotschi 2014 und PyeongChang 2018

Dr. med. Cornelia Angerer-Daum

Fachärztin für Allgemeinmedizin und Notfallmedizin

Ranja Steinhauser

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Basisübungen bei Knieschmerzen

Das Problem:

- -> Mangel an Bewegung
- -> verspannte Muskulatur
- -> zu wenig Muskelkraft



Das Übungsprogramm:

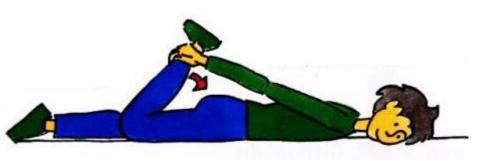
- -> verhindert Bewegungseinschränkungen
- -> entspannt die Muskulatur
- -> kräftigt die Muskulatur

Tipps:

- -> keine Kniebeugen machen
- -> nicht schwer tragen
- -> Vorsicht im Fitnesscenter, nicht viel Gewicht auflegen!
- -> Viel Bewegung ohne Belastung

1. Dehnung

Aus der Bauchlage das anbeugen, mit der rec den rechten Fuß fasse zum Gesäß ziehen.



2. Dehnung



Das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden liegen. 7 Sekunden halten, Bein wechseln.

3. Kräftigung

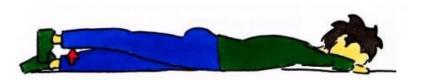
Im Sitz, z. B. auf einem Stuhl: Das linke Bein nach vorne strecken, Fußspitze ist hochgezogen, dann das gestreckte Bein noch 5 cm höher heben. Der Rücken bleibt gerade.

7 Sekunden halten, lösen, Bein wechseln.



4. Kräftigung

Aus der Bauchlage das rechte Bein gestreckt anheben, die rechte Hüfte bleibt liegen, Fußspitze heranziehen. 7 Sekunden halten, Bein wechseln.





5. Kräftigung

Aus der Rückenlage das linke Bein aufstellen und mit dem rechten Bein radfahren.

5x vorwärts, 5x rückwärts, Bein wechseln

Jede Übung fünf Mal wiederholen.