

Aktives Kniegelenkstraining

Gymnastikübungen zum Erhalt und zur Wiederherstellung der Kniegelenksfunktion.

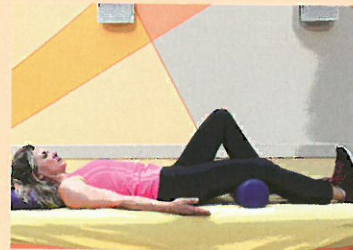
Dr. Münker und das Reha-Team der Klinik Dr. Baumstark: Gymnastik-Empfehlungen für unsere Patienten

ERWÄRMUNG



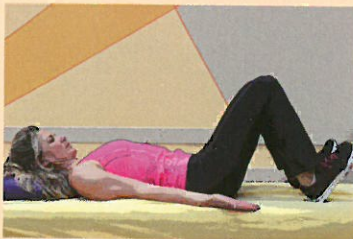
Rückenlage. Nicht operiertes Bein gebeugt aufstellen. Operiertes Bein beugen und strecken, Ferse dabei auf der Unterlage schleifen lassen.

ÜBUNGSWIEDERHOLUNG:



Rückenlage. Nicht operiertes Bein gebeugt aufstellen. Handtuchrolle körperfern unter den Oberschenkel legen, Fußspitze heranziehen und Bein gegen die Rolle drücken. Variation: Fußstellung ändern

KRÄFTIGUNG/DEHNUNG



Rückenlage. Beide Beine gebeugt aufstellen. Füße im Wechsel beugen und strecken. Fersen dabei stehen lassen.



Dehnung der vorderen Beinmuskulatur
Oberschenkel liegt auf der Unterlage. Unterschenkel über den Rand der Liege hängen lassen. Gegenseitiges Bein angestellt.



Dehnung der hinteren Beinmuskulatur im Liegen

Nicht-operiertes Bein gebeugt aufstellen. Operiertes Bein nach oben strecken, Knie durchdrücken, Fußspitze heranziehen. Evt. Handtuch o. Gürtel dazu verwenden.



Dehnung der hinteren Beinmuskulatur im Sitze

Nicht-operiertes Bein gebeugt aufstellen. Operiertes Bein nach vorne strecken, Knie durchdrücken, Fußspitze heranziehen, mit geradem Oberkörper fußwärts neigen.



Dynam. Kräftigung - vordere Beinmuskulatur (1)

Rückenlage.
a. Rolle unter die Knie legen, Fußspitze heranziehen, Oberschenkel des operierten Beins so anspannen, dass sich die Ferse von der Unterlage abhebt. Kniekehle auf der Rolle liegen lassen.



Dynam. Kräftigung - vordere Beinmuskulatur (2)

Rückenlage.
b. Beine gebeugt aufstellen, Fußspitzen heranziehen. Unterschenkel des operierten Beins in Verlängerung des Oberschenkels anheben.

Aktives Kniegelenkstraining

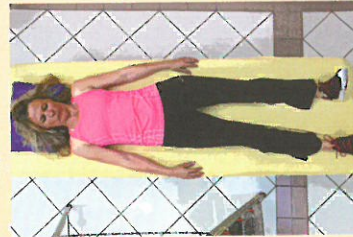
Gymnastikübungen zum Erhalt und zur Wiederherstellung der Kniegelenksfunktion.



Dynamische Kräftigung der inneren und äußeren Anteile des vorderen Beinmuskels

Nichtoperiertes Bein gebeugt aufstellen. Operiertes Bein strecken, Fußspitze heranziehen und diagonal nach oben außen und nach oben innen anheben („V“)

ÜBUNGSWIEDERHOLUNG:



Dynamische Übung zur Verbesserung der Kniestreckung

Rückenlage. Beine leicht gegrätscht ausstrecken, Fußspitzen heranziehen, Knie durchdrücken, Gesäß anspannen, Beine im Wechsel fußwärts schieben.

ÜBUNGSWIEDERHOLUNG:



Isometrische Übung zur Stabilitätsverbesserung

1. Fuß fest auf den Boden drücken.
2. „Fuß im Schuh“ verschieben ohne Bewegung.

ÜBUNGSWIEDERHOLUNG:



Isometrische Übung im Stand

Beine parallel stellen, leicht in die Knie- und Hüftbeugehaltung gehen und 5-10 sek. in dieser Haltung bleiben.

ÜBUNGSWIEDERHOLUNG:

Allgemeine Informationen Dr. med Heiko Munker

Facharzt für Orthopädie
Facharzt für Physikalische
und Rehabilitative Medizin
Sportmedizin-Chirotherapie-
Sozialmedizin
-Chefarzt-
Klinik Dr. Baumstark
Viktoriaweg 18
D-61350 Bad Homburg
Tel.: +49-(0)6172-985424
Fax: +49-(0)6172-985407
Mail: muenker@me.com

Sprechstunden:

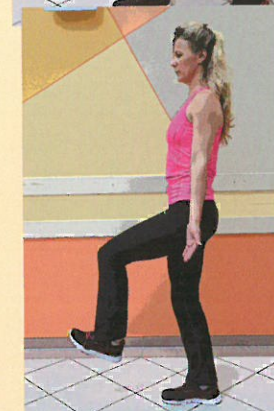
Sprechstunden für ambulante Kassen- und Privatpatienten finden an allen Tagen der Woche, außer montags statt.

Eine Terminvereinbarung ist erforderlich.



Dynamische Übung im Stand
In Schrittstellung stehen, Knie leicht gebeugt, Füße zeigen nach vorne, Gesäßmuskeln anspannen. Gewicht verlagern nach vorne und zurück (wie Wiegeschritt beim Tango), Wechseln.

ÜBUNGSWIEDERHOLUNG:



Übung zur Wiederherstellung der Stabilität

- a. Einbeinstand
10-20 sek. stehen bleiben
Vorsicht: Nicht mit Oberkörper/ Becken ausweichen.
- b. Erweiterung des Einbeinstands
-Beinschwingen des Gegenbeins
- leichte Kniebeuge des Standbeins

ÜBUNGSWIEDERHOLUNG: