

11

Das betroffene Bein steht im Einbeinstand auf einer zusammengerollten Trainingsmatte oder gefalteten Wolldecke. Versuchen Sie, den Einbeinstand mit leicht gebeugtem Kniegelenk für ca. 10 Sekunden zu halten.



12

Beide Füße stehen hüftbreit mit dem Vorfuß auf der Treppenstufe. Mit Hilfe der Wadenmuskulatur den Körper nach oben stemmen.



13

Beide Füße stehen hüftbreit mit dem Vorfuß auf der Treppenstufe. Die Kniegelenke befinden sich in leichter Beugstellung. Die Kniegelenke strecken und mit der Wadenmuskulatur den Körper nach oben drücken.



14

Das betroffene Bein steht auf der oberen Stufe. Das gesunde Bein steigt nach unten und wieder zurück nach oben. Achtung: Das Kniegelenk darf beim Beugen nicht nach innen oder außen abweichen, die Kniescheibe zeigt die ganze Zeit nach vorne.



## Dehnung

1

### Dehnung der Oberschenkelrückseite (Beugemuskulatur)

Rückenlage. Das gesunde Bein liegt gestreckt auf der Unterlage. Das betroffene Bein wird mit dem Handtuch in 90° Hüftbeuge gehalten. Jetzt ziehen Sie die Fußspitze hoch, Ferse schiebt in Richtung Decke. Dehnposition für 15 Sekunden halten. Ein Ziehen in der Kniekehle ist spürbar!



2

### Dehnung der Wadenmuskulatur

Schrittstellung vor der Wand. Hände stützen sich vorne ab. Das zu dehnende Bein steht hinten. Drücken sie die Ferse auf den Boden und strecken Sie das Kniegelenk durch. Dehnposition für 15 Sekunden halten. Ein Ziehen in der Wade ist wahrnehmbar!



3

### Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Das zu dehnende Bein wird gebeugt auf einen Hocker (Stuhl) gesetzt. Intensivieren Sie die Dehnung, indem Sie die Ferse weiter in Richtung Gesäß ziehen. Darauf achten, dass das Becken gerade nach vorne zeigt. Die Dehnposition für 15 Sekunden halten. Ein Ziehen im vorderen Oberschenkel ist zu spüren!



**Diakonie**   
**Klinikum**  
bethesda

aktives  
**Knie**  
training

Unfall- und  
orthopädische  
Chirurgie

Dr. Birgit Schulz

ARZ Freudenberg  
Physiotherapie

Euelsbruchstraße 39  
57258 Freudenberg

Telefon: 0 27 34 2 79-43 00  
Telefax: 0 27 34 2 79-43 02

[www.diakonie-klinikum.com](http://www.diakonie-klinikum.com)

## Isometrie

1

Rückenlage. Knie mit Kissen oder gerolltem Handtuch unterlagern. Fußspitze hochziehen, Kniekehle nach unten drücken, ohne die Ferse abzuheben. Der Oberschenkel spannt an und zieht die Kniescheibe in Richtung Hüfte.

- Reduktion des Gelenkgusses!



Alternativ: Zur Verbesserung der Kniegelenksstreckung ohne Kissen üben.

2

Rückenlage. Das gesunde Bein wird gebeugt angestellt, das betroffene Bein wird mit einem Kissen unterlagert. Die Fußspitze hochziehen, das Kniegelenk in das Kissen drücken, dabei wird die Ferse vom Boden abgehoben. Halten Sie die Spannung für 10 Sekunden.



3

a) Rückenlage: Gleichzeitiges Anspannen der Muskulatur von Oberschenkelvor- und rückseite. Knie leicht anwinkeln. Ferse Richtung Gesäß in die Unterlage drücken.

b) Gleichzeitiges Anspannen der Muskulatur von Oberschenkelvor- und rückseite zur Sicherung des Kniegelenkes. Der gesamte Oberschenkel ist angespannt.



## Beweglichkeit

1

Rückenlage. Das gesunde Bein wird gebeugt aufgestellt. Mit dem betroffenen Bein in der Luft Radfahren, Zahlen oder Buchstaben schreiben.



2

Sitz. Unterschenkel vor- und zurückbewegen. Keine Bodenberührung der Füße. Genügend Raum nach vorn und hinten.



## Kräftigung

1

Sitz. Buch zwischen die Füße klemmen. Die Kniegelenke strecken und das Buch anheben. Endposition für 5 Sekunden halten.



2

Sitz. Mit dem gebeugten Bein vor dem gesunden Bein beginnen, die Fußspitze zeigt nach außen. Jetzt das Kniegelenk strecken, darauf achten, dass die Fußspitze außen gedreht bleibt.



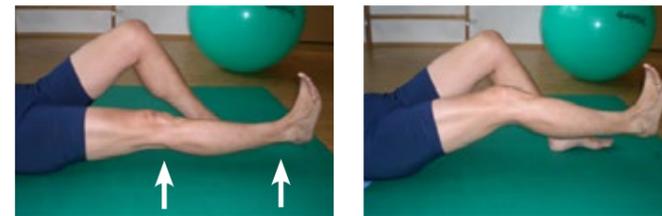
3

Sitz. Mit dem gebeugten Bein seitlich neben dem Stuhl beginnen. Das Bein mit außengedrehter Fußspitze in die Streckung heben.



4

Rückenlage. Das gesunde Bein wird im Kniegelenk gebeugt und aufgestellt. Das betroffene Bein wird gestreckt abgehoben. Jetzt das Bein im Knie strecken und wieder beugen.



5

Rückenlage. Beide Beine aufstellen. Becken anheben, das Gesäß fest anspannen und die Ferse auf den Boden drücken. Variante: Das Becken hoch drücken und zusätzlich ein Bein gestreckt abheben.



6

Bauchlage. Beide Oberschenkel kurz vor dem Kniegelenk mit einem gefalteten Handtuch unterlagern. Beugen Sie abwechselnd das rechte und das linke Knie.



7

Ein Theraband zu einer Schlaufe zusammenknuten und dieses um die Knöchel legen. Das betroffene Bein gegen den Widerstand des Therabandes im Kniegelenk strecken. Die Fußspitze zeigt dabei nach außen.



8

Das vordere Bein ist im Kniegelenk 90° gebeugt. Die Ferse steht genau unterhalb des Kniegelenkes. Jetzt kraftvoll den Körper nach oben drücken, soweit bis das hintere Bein ca. 20cm von der Unterlage abgehoben ist.



9

Hüftbreiter Stand, die Fußspitzen zeigen nach außen. Jetzt in die Knie gehen, beide Kniegelenke zeigen nach außen bei der Beugung.



10

Stand auf dem betroffenen Bein. Theraband um die rechte und linke Hand wickeln. Das gesunde Bein zur Seite abspreizen, gleichzeitig den rechten Arm nach rechts oben außen in die Diagonale ziehen. Darauf achten, dass der Arm aus dem Schultergelenk nach außen gedreht wird (Daumen dreht nach hinten).

