

medi

# Patellaspitzensyndrom

Therapiebegleitende Übungen

Bitte sprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

medi. ich fühl mich besser.



## 1. Einbeiniges Fahrradfahren

### Ziel

Aufwärmen

### Ausgangsposition

Rückenlage mit Stütz auf Unterarme

### Übung

- Rechtes Bein anwinkeln und nach oben ziehen
- Kreisende Bewegungen mit dem rechten Bein (Fahrradfahren in der Luft)

- Übung mit dem linken Bein wiederholen
- ✓ Unteren Rücken auf dem Boden lassen



## 4. Bridging

### Ziel

Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Ischios)

### Ausgangsposition

- Rückenlage
- Beide Füße fest auf den Boden stellen

### Übung

- Gesäß anspannen und Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule einziehen
- Nun das Becken in Richtung Decke drücken

- Becken wieder langsam absenken
- Anschließend Becken erneut langsam anheben
- ✓ Auf den richtigen Abstand von Ferse und Gesäß achten
- ✓ Ist das Becken angehoben, sollte der Knie-Beuge-Winkel etwa 90° betragen
- ✓ Übung langsam und kontrolliert ausführen



## 2. Exzentrische Einbein-Kniebeuge mit Schrägbrett

### Ziel

Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps)

### Ausgangsposition

- Einbeinig und aufrecht auf das 25°-Schrägbrett stellen, Kniegelenk des Standbeins leicht beugen
- Das andere Bein abheben (Einbein-Stand, Abb. 1)

### Übung

- Mit dem Standbein Kniebeuge bis etwa 60° ausführen (Abb. 2)

- Nun das andere Bein abstellen, Gewicht auf dieses Bein verlagern und mit diesem in den aufrechten Stand drücken
- ✓ Übung langsam und kontrolliert ausführen
- ✓ X-Bein-Stellung vermeiden

### Variationen

1. Leichter: Übung auf einem ebenen, festen Untergrund ausführen, ohne Schrägbrett
2. Leichter: z. B. an einem Handlauf oder Besenstiel festhalten
3. Schwerer: Zusatzgewichte nehmen



## 5 a. Dehnung der Kniestreckter

### Ziel

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps)

### Ausgangsposition

- Auf die Seite legen, das betroffene Bein liegt dabei oben
- Das untere Bein nach vorne im 90°-Winkel anwinkeln

### Übung

- Das obere Bein nach hinten beugen
- Den Fuß mit der Hand greifen und die Ferse in Richtung Gesäß führen, bis eine Dehnung in der vorderen Oberschenkelmuskulatur spürbar ist



## 3. Ausfallschritt auf Schrägbrett

### Ziel

Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps)

### Ausgangsposition

- Hüftbreit und aufrecht mit einem Bein auf das 25°-Schrägbrett stellen
- Langen Ausfallschritt nach hinten machen, sodass die Ferse des hinteren Beines vom Boden gelöst ist
- Aufrecht bleiben und Rücken gerade halten (Abb. 1)

### Übung

- Nun das hintere Knie senken und das vordere Knie nach vorne schieben (Abb. 2)
- Dann wieder nach oben gehen
- ✓ Übung langsam und kontrolliert ausführen

### Variation

Leichter: Übung auf einem ebenen, festen Untergrund ausführen, ohne Schrägbrett



## 5 b. Dehnung der Hüftbeuger

### Ziel

Dehnung der Hüft-Lenden-Muskulatur (Iliopsoas)

### Ausgangsposition

- Weiten Ausfallschritt machen
- Dabei mit dem hinteren Bein auf dem Boden knien
- ✓ Aufrecht bleiben und Rücken gerade halten

### Übung

- Mit den Händen das Becken nach vorne schieben, bis ein Spannungsgefühl in der Leiste spürbar ist
- ✓ Nicht die Kniespitze vor die Fußspitze schieben
- ✓ Bei unangenehmem Druck auf die Kniescheibe eine weiche Unterlage benutzen



0030092/08.2021

4 066052 168637

Eine Videoanleitung der Übungen finden Sie unter [medi.biz/PSS](https://medi.biz/PSS)



medi

# Patellar tendinitis

Therapy-supporting exercises

Please consult your doctor or therapist in advance.

medi. ich fühl mich besser.



### 1. Cycling with one leg

#### Aim

Warm-up

#### Starting position

Lying with your lower back on the floor, propped up on your forearms

#### Exercise

- Bend the right leg and bring it upwards
- Circular movements with the right leg (pedalling in the air)
- Repeat the exercise with the left leg
- ✓ Keep the lower back on the floor



2 x 45 sec.



60 sec. rest



### 2. Eccentric knee flex with one leg with reclining board

#### Aim

Strengthening the anterior thigh muscles (quadriceps)

#### Starting position

- Stand upright on the board, reclined at 25°, on one leg, keeping the knee of the standing leg slightly bent
- Raise the other leg (one-leg standing position, Fig. 1)

#### Exercise

- Perform knee flexes up to 60° with the standing leg (Fig. 2)
- Now set your other leg on the floor, shift the weight onto

this leg and straighten it until standing upright

- ✓ Perform the exercise in a slow and controlled manner
- ✓ Avoid bringing your legs into an X-position

#### Variations

1. Easier: Perform the exercise on a flat, stable surface, without a reclining board
2. Easier: e.g. hold onto a hand rail or broom handle
3. Harder: Use additional weight



3 x 15 reps



### 3. Side lunge with reclining board

#### Aim

Strengthening the anterior thigh muscles (quadriceps)

#### Starting position

- Stand upright on the board, reclined at 25°, with one leg, keeping your legs hip-width apart
- Take a long backwards lunge, keeping the heel of the rear leg off the floor
- Stay upright and keep your back straight (fig. 1)

#### Exercise

- Now lower your rear knee and bring your front knee forwards (fig. 2)
- Then raise your body once again
- ✓ Perform the exercise in a slow and controlled manner

#### Variation

Easier: Perform the exercise on a flat, stable surface, without a reclining board



3 x 15 reps



### 4. Bridging

#### Aim

Strengthening the posterior thigh muscles (ischial muscle)

#### Starting position

- Lying on your back
- Place both feet firmly on the ground

#### Exercise

- Tense your buttocks and pull your abdomen towards your spine
- Now raise your pelvis upwards towards the ceiling

- Slowly bring your pelvis back down
- Then slowly raise your pelvis again
- ✓ Ensure you maintain the right distance between your heels and your buttocks
- ✓ When your pelvis is raised, the angle of your knee flexors should be about 90°
- ✓ Perform the exercise in a slow and controlled manner



3 x 10 reps



### 5 a. Stretching the knee extensors

#### Aim

Stretching the anterior thigh muscles (quadriceps)

#### Starting position

- Lie on your side with the leg you wish to train on top
- Bring the lower leg forwards into a 90° angle

#### Exercise

- Bend the upper leg backwards
- Hold your foot in your hand and bring your heel up towards your buttocks until you can feel the stretch in your anterior thigh muscles



3 x 45 sec. hold



relaxing in between



### 5 b. Stretching the hip flexors

#### Aim

Stretching the lumbar hip muscles (iliopsoas)

#### Starting position

- Perform another lunge
- Kneel with your rear leg on the floor
- ✓ Stay upright and keep your back straight

#### Exercise

- Using your hands, push your pelvis forwards until you feel a stretch in your groin
- ✓ Do not allow your knee to move past your toes
- ✓ If you experience discomfort in your kneecap, use a soft pad to perform this exercise



3 x 45 sec. hold

You will find a video tutorial of the exercises at [medi.biz/PSS](https://medi.biz/PSS)

