

medi

Knie-Instabilitäten

Therapiebegleitende Übungen

Bitte sprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

medi. ich fühl mich besser.



1. Einbeiniges Fahrradfahren

Ziel

Aufwärmen

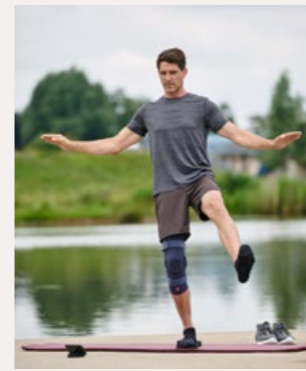
Ausgangsposition

Rückenlage mit Stütz auf Unterarme

Übung

- Rechtes Bein anwinkeln und nach oben ziehen
- Kreisende Bewegungen mit dem rechten Bein (Fahrradfahren in der Luft)
- ✓ Unteren Rücken auf dem Boden lassen
- ✓ Übung mit dem linken Bein wiederholen

3 x 20 Sek. 60 Sek. Pause



2 a. Eine 8 malen – neben dem Körper 2 b. Eine 8 malen – vor dem Körper

Ziel

Stabilität / Koordination

Ausgangsposition

- Als Unterlage die beiden mediblox nebeneinander legen
- Aufrecht auf ein Bein stellen
- Knie des Standbeins leicht beugen – für eine sichere und stabile Ausgangsstellung

Übung 2 a.

Mit dem Schwungbein die Zahl 8 seitlich neben dem Körper in die Luft malen

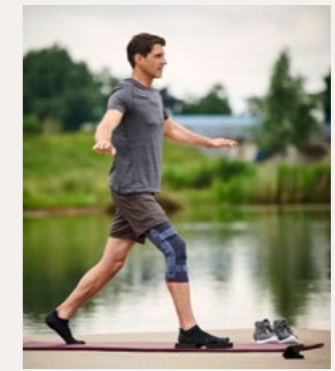
Übung 2 b.

Vor dem Körper mit dem Schwungbein die Zahl 8 in die Luft malen
✓ Übung nacheinander für beide Beine ausführen

Variation

Leichter: während der Übung auf festem Boden stehen

5-10 Wdh.



3. Ausfallschritt

Ziel

Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps)

Ausgangsposition

- Mit einem Fuß auf die mediblox stellen
- Mit dem anderen Fuß einen langen Ausfallschritt nach hinten machen, sodass die Ferse des hinteren Beines vom Boden gelöst ist
- ✓ Aufrecht bleiben und Rücken gerade halten

Übung

- Das hintere Knie langsam in Richtung Boden absenken
- Wieder nach oben gehen
- ✓ Übung langsam und kontrolliert ausführen, nacheinander für beide Beine
- ✓ Knie bleibt senkrecht über dem vorderen Fuß, Knie nicht über die Zehenspitzen hinaus nach vorne schieben

3 x 10 Wdh.

Variation

Leichter: während der Übung auf einem ebenen, festen Untergrund stehen, ohne mediblox



4. Bridging

Ziel

Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Ischios)

Ausgangsposition

- Rückenlage
- Beide Fersen auf den mediblox aufstellen

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

Variation

Leichter: während der Übung auf einem ebenen, festen Untergrund stehen, ohne mediblox

3 x 10 Wdh.



5 a. Quadrizeps-Dehnung

Ziel

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps)

Ausgangsposition

Hüftbreiter Stand

Übung

- Ein Bein am Sprunggelenk fassen und zum Gesäß ziehen
- Oberschenkel sind in der Ausführung parallel zueinander
- ✓ Übung nacheinander für beide Beine ausführen
- ✓ Falls nötig, an einer Wand abstützen

2 x 45 Sek. 60 Sek. Pause



5 b. Ischios-Dehnung

Ziel

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Ischios)

Ausgangsposition

- Aufrechter Stand
- Ein Bein leicht beugen, das andere Bein strecken und dabei die Ferse am Boden auflegen

Übung

- Jetzt mit geradem Rücken nach vorne beugen, bis die Dehnung in der Oberschenkelmuskulatur stärker wird

2 x 45 Sek. 60 Sek. Pause

0030247/09_2021

Eine Videoanleitung der Übungen finden Sie unter medi.biz/pro





medi.
feel
better.



medi