



Mein persönliches Therapie-Programm

Meniskusverletzung – M.4 X-Lock
Individuelle Gymnastik für zu Hause

medi. ich fühl mich besser.

Mein persönliches Gymnastikprogramm (Bitte von Ihrem Arzt eintragen lassen)

Übungen	Dosierung	Ja	Nein
Übung 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übung 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übung 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übung 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übung 5.1	<input type="checkbox"/> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übung 5.2	<input type="checkbox"/> *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Übung 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Dosierung

5 Wiederholungen x 8 Sekunden halten,
30 Sekunden Pause, 3 Sätze



1. Aktivierung vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung

- rücklings auf Unterarme stützen
- Knie gestreckt

Endstellung

- Fußspitze anziehen
- Kniescheibe hochziehen
- Kniekehle Richtung Boden drücken / Ferse hebt sich leicht vom Boden ab
- Oberschenkelmuskulatur ist angespannt, das Bein ist ganz gestreckt

Dosierung

8 Wiederholungen x 10 Sekunden halten,
30 Sekunden Pause, 3 Sätze



3. Kräftigung Anspreizmuskulatur

Ausgangsstellung

- rücklings auf Unterarme stützen
- beide Beine liegen in gestreckter Position
- Ball zwischen beide Knie nehmen

Endstellung

- Fußspitzen anziehen, Kniescheiben hochziehen
- Kniekehlen Richtung Boden drücken; Oberschenkelmuskulatur ist angespannt und gestreckt; Ball mit beiden Beinen leicht zusammendrücken (Druck nach innen)

Dosierung

8 Wiederholungen x 10 Sekunden halten,
30 Sekunden Pause, 3 Sätze



5.1 Kräftigung Abspreizmuskulatur

5.2 Kräftigung Abspreizmuskulatur und seitliche Rumpfmuskulatur*

Ausgangsstellung

- Seitenlage auf der nicht betroffenen Seite
- ein Arm leicht vor dem Rumpf gestützt
- beide Beine sind gestreckt

Oberes Bein Endstellung

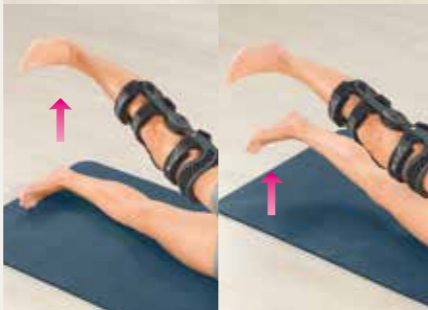
- Fußspitze anziehen, Kniescheibe hochziehen
- Bein zur Seite heben und senken, bis Spannung in seitlicher Gesäßmuskulatur spürbar wird
- keine Bewegung im in Rumpf und Lendenwirbelsäule während der Beinbewegung zulassen

Ausgangsstellung

- Seitenlage
- ein Arm leicht vor dem Rumpf gestützt
- beide Beine sind gestreckt

Endstellung

- Fußspitzen anziehen
- Oberschenkelmuskulatur anspannen
- oberes Bein leicht heben (beide Beine ca. hüftbreit auseinander)
- jetzt auch das untere Bein anheben. Beide Beine vom Boden abheben und halten



2. Kräftigung vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung

- rücklings auf Unterarme stützen
- nicht betroffenes Bein wird aufgestellt
- betroffenes Bein liegt in gestreckter Position

Endstellung

- Fußspitze anziehen
- Kniescheibe hochziehen
- Kniekehle Richtung Boden drücken, Oberschenkelmuskulatur anspannen, das Bein ist ganz gestreckt
- Bein mit dieser Spannung anheben und halten

Dosierung

8 Wiederholungen x 10 Sekunden halten,
30 Sekunden Pause, 3 Sätze



Kräftigung Rumpfmuskulatur / Beckenmuskulatur

Ausgangsstellung

- Rückenlage
- nicht betroffenes Bein aufstellen
- betroffenes Bein liegt in gestreckter Position

Endstellung

- Fußspitze anziehen, Kniescheibe hochziehen
- Kniekehle Richtung Boden drücken
- Becken anheben und das Bein mit Orthese ebenfalls anheben (gestreckt), bis beide Oberschenkel parallel verlaufen. Halten.
- während der Übung maximale Streckung und Spannung im Oberschenkel und im Gesäß halten

Dosierung

8 Wiederholungen x 10 Sekunden halten,
30 Sekunden Pause, 3 Sätze



6. Gerade Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung

- Rückenlage
- beide Beine gebeugt auf Würfel oder Stuhl lagern
- Hände hinter Kopf fixieren, Ellenbogen Richtung Matte drücken

Endstellung

- Oberkörper so gerade wie möglich vom Boden anheben
- Der untere Rücken bzw. die Lendenwirbelsäule verbleiben auf dem Boden

Dosierung

3 Sätze x 15 Wiederholungen, 30 Sekunden Pause

