

medi

Auch online verfügbar
unter: medi.biz/PT

Vorderer Knieschmerz

Physio-Programm bei
Patellofemoralem Schmerzsyndrom



medi. ich fühl mich besser.

Übungen zur Kräftigung



1. Kniebeugen

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkel

Ausgangsposition

- Stehen Sie aufrecht
- Legen Sie z. B. einen Gymnastikball auf Kniehöhe zwischen Ihre Beine

Übung

- Beugen Sie Ihre Knie und Ihre Hüfte
- Halten Sie Ihren Rücken gerade
- Ihre Fersen bleiben während der Übung immer auf dem Boden

Dosierung

3 Sätze x 15 Wiederholungen



2. Kniestrecken

Kniestrecken

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkel

Ausgangsposition

- Knoten Sie das Trainingsband um ein Tischbein (ca. 30 cm lange Schlaufe)
- Setzen Sie sich auf einen Tisch und positionieren Sie Ihr Sprunggelenk in der Schlaufe
- Ihre Beine befinden sich im 90° Winkel und berühren nicht den Boden
- Ihre Fußspitzen zeigen nach oben

Übung

- Strecken Sie das Bein um ca. eine Schuhlänge und beugen es danach wieder ab

Dosierung

3 Sätze x 15 Wiederholungen



3. Einbeinige Kniebeugen

Einbeinige Kniebeugen

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkel

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich neben einen Stuhl, an dem Sie sich gut festhalten können
- Das betroffene Bein ist Ihr Standbein

Übung

- Strecken Sie nun das nicht betroffene Bein aus
- Gehen Sie mit dem anderen Bein leicht in die Kniebeuge
- Halten Sie während der Übung Ihren Rücken gerade
- Das Becken können Sie leicht beugen

Dosierung

3 Sätze x 15 Wiederholungen

Wichtige Hinweise

- Nehmen Sie sich Zeit und führen Sie die Übungen sorgsam durch.
- Sofern Ihnen von Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten nichts anderes empfohlen wurde, halten Sie sich bitte an die angegebenen Dosierungsangaben. Das komplette Physio-Programm sollte idealerweise drei- bis viermal pro Woche durchgeführt werden.
- Treten während oder nach einer Übung Beschwerden auf, beenden Sie die Übung und halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten.

Übungen zur Dehnung



4. Quadrizeps, stehend

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkelvorderseite

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich neben einen Stuhl, an dem Sie sich gut festhalten können
- Stehen Sie aufrecht und vermeiden Sie ein Hohlkreuz

Übung

- Winkeln Sie das betroffene Bein an und umfassen Sie Ihr Sprunggelenk
- Ziehen Sie Ihre Ferse in Richtung Gesäß, bis Sie eine Dehnung spüren

Dosierung

3 Sätze x 45 Sekunden halten, dazwischen lockern



5. Quadrizeps, liegend

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkelvorderseite

Ausgangsposition

- Legen Sie sich in Seitenlage mit dem betroffenen Bein nach oben
- Winkeln Sie das untere Bein nach vorne im 90° Winkel an

Übung

- Beugen Sie das obere Bein nach hinten
- Führen Sie Ihre Ferse in Richtung Gesäß, bis Sie eine Dehnung spüren

Dosierung

3 Sätze x 45 Sekunden halten, dazwischen lockern



6. Oberschenkelaußenseite

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkelaußenseite

Ausgangsposition

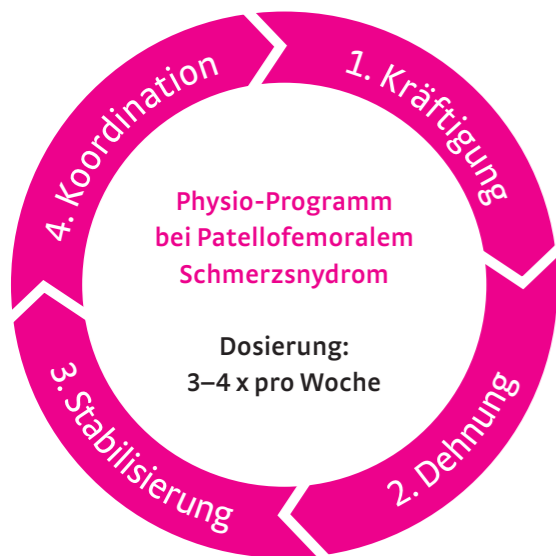
- Stellen Sie sich aufrecht im Abstand von ca. 20 cm vor einen Tisch

Übung

- Legen Sie das betroffene Bein (ca. 90° angewinkelt) auf den Tisch
- Beugen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne, bis Sie eine Dehnung spüren

Dosierung

3 Sätze x 45 Sekunden halten, dazwischen lockern



Übungen zur Stabilisierung



Beinabspreizen

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkelaußenseite, Abduktoren

- Ausgangsposition**
- Knoten Sie das Trainingsband zu einer ca. 30 cm langen Schlaufe
 - Legen Sie sich in Seitenlage (das betroffene Bein nach oben)
 - Binden Sie das Trainingsband um beide Sprunggelenke

- Übung**
- Heben Sie das obere Bein langsam gegen den Widerstand des Trainingsbandes
 - Senken Sie nun das obere Bein ab – das Band bleibt jedoch in Spannung

Dosierung
3 Sätze x 15 Wiederholungen



Hindernis-Parcours

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkel

- Ausgangsposition**
- Stellen Sie z. B. Bücher (ca. 20 cm Höhe) vor Ihr linkes und rechtes Bein, jeweils abwechselnd
 - Stellen Sie sich aufrecht vor den Hindernis-Parcours

- Übung**
- Ziehen Sie Ihr erstes Bein nach oben und laufen Sie über das erste Hindernis
 - Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem zweiten Bein
 - Halten Sie Ihren Rücken gerade
 - Knicken Sie Ihre Hüfte beim Laufen nicht seitlich ein

Dosierung
3 Sätze x 15 Wiederholungen

Übungen zur Koordination



Step-up

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkel

- Ausgangsposition**
- Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stepper (alternativ Treppenstufen, Holzkiste etc.)
 - Die Füße stehen in schulterbreitem Abstand auseinander

- Übung**
- Halten Sie Ihr Standbein gerade
 - Heben Sie Ihr Schwungbein und schieben Sie Ihr Becken nach oben
 - Treten Sie auf den Stepper (mit angewinkeltem Bein, leicht gebeugt) und holen das andere Bein nach
 - Halten Sie Ihren Rücken gerade

Dosierung
3 Sätze x 10 Wiederholungen



Ausfallschritt

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkel

- Ausgangsposition**
- Stellen Sie sich aufrecht auf den Fußboden
 - Die Füße stehen in schulterbreitem Abstand auseinander
 - Das nicht betroffene Bein ist Ihr Standbein

- Übung**
- Gehen Sie mit dem betroffenen Bein einen Schritt nach vorne
 - Beugen Sie das betroffene Bein und verlagern das Gewicht langsam auf den vorderen Fuß
 - Achten Sie darauf, dass das Knie nicht nach innen oder außen abweicht

Dosierung
3 Sätze x 15 Wiederholungen



Step-down

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkel

- Ausgangsposition**
- Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf den Stepper (alternativ Treppenstufen, Holzkiste etc.)
 - Die Füße stehen in schulterbreitem Abstand auseinander

- Übung**
- Beugen Sie Ihr Standbein leicht
 - Heben Sie Ihr Schwungbein und schieben Sie Ihr Becken nach oben
 - Treten Sie nun mit dem Schwungbein langsam vom Stepper
 - Achten Sie darauf, dass das Knie des Standbeines nicht nach innen oder außen abweicht

Dosierung
3 Sätze x 10 Wiederholungen



Stechschritt

Beanspruchte Muskulatur
Oberschenkel

- Ausgangsposition**
- Stellen Sie sich aufrecht auf den Fußboden
 - Die Füße stehen in schulterbreitem Abstand auseinander
 - Das nicht betroffene Bein ist Ihr Standbein

- Übung**
- Beugen Sie Ihr Schwungbein und schieben Sie Ihr Becken so weit wie möglich nach oben
 - Strecken Sie das gebeugte Bein aus
 - Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne und fangen Sie die Bewegung mit dem vorderen Bein ab
 - Achten Sie darauf, dass das Knie nicht nach innen oder außen abweicht

Dosierung
3 Sätze x 15 Wiederholungen