

# Präventionsprogramm für das Kniegelenk

Hier wird eine Aufstellung von **Stretching- und Kräftigungsübungen** zusammengestellt mit dem **Ziel, Verletzungen und muskuläre Dysbalancen vorzubeugen.**

Die Übungen sind einfach in der Durchführung, jedoch bei Schmerzen oder Vorerkrankungen sollten Sie sich von einem **Sportarzt oder einem erfahrenen Therapeuten** vorher untersuchen lassen. Legen Sie dabei einfach die Unterlagen zwecks genauere Beurteilung vor.

Hiermit bedanke ich für die gute Zusammenarbeit mit Frau Ildikó Fleischhacker ( Fitness Trainerin ) und Ádám Szalma ( Sportphysiotherapeut ) für exakte Darstellung der Übungen.



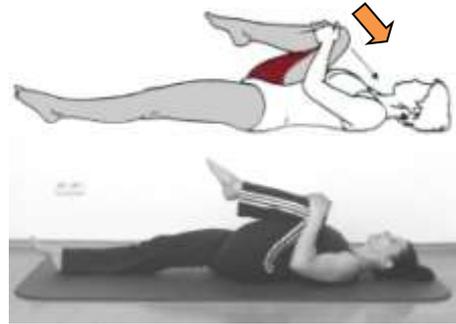
Quelle: Auszug aus Lenhart/Seibert Funktionelles Bewegungstraining 6te. Auflage 2001

## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Gesäßmuskel, Lendendarmbeinmuskel, Beinbeuger und Adduktoren

**Durchführung:** Rückenlage, beide Beine angestellt. Jetzt mit beiden Händen ein Bein umfassen und zur Brust ziehe (bei Knieverletzungen Hände hinter die Oberschenkelrückseite), das andere Bein langsam strecken und Kontakt zum Boden suchen, bis Dehnungsgefühl spürbar wird.

**Fehlerquellen:** Kopf wird angehoben und Wirbelsäule gebeugt.

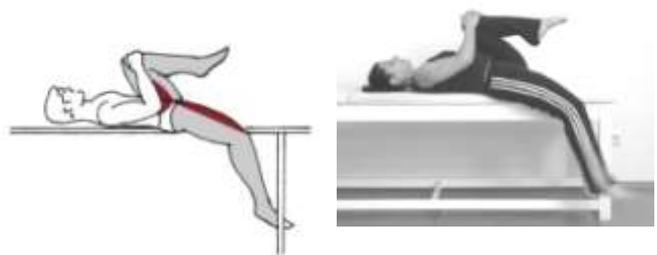


## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** gerade Schenkelstrecker, Lendendarmbeinmuskel

**Durchführung:** Rückenlage auf einer Liege bzw. Tisch. Ein Bein wird am Unterschenkel (bei Verletzungen im Knie am Oberschenkel) umfasst, das andere Bein herunter. Jetzt den Fußrücken am Bein des Tisches bzw. der Liege unterschieben und mit beiden Händen den anderen Oberschenkel zur Brust ziehen.

**Fehlerquellen:** Keine Überstreckung im Hüftgelenk, Ausweichbewegung über Hohlkreuz.



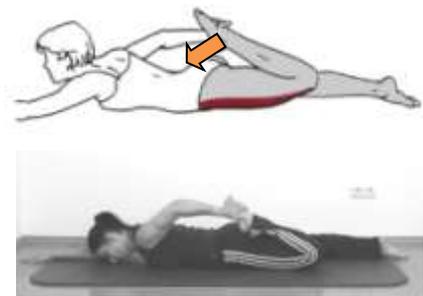
hängt seitlich

## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** gerade Schenkelstrecker und Lendendarmbeinmuskel

**Durchführung:** Bauchlage, ein Arm nach vorn gestreckt, mit der anderen Hand den Fußrücken des gegenüber liegenden Beines umfassen und die Ferse zum Gesäß ziehen. Fortgeschrittene können die Dehnung durch Unterlegen eines Handtuchs unter den Oberschenkel verstärken.

**Fehlerquellen:** Hüftbeugung, um Kontakt der Ferse mit dem Gesäß herzustellen.



## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Schenkelbeuger und teilweise Wadenmuskulatur

**Durchführung:** Zunächst Beine anziehen und Kontakt des Gesäßes mit der Wand herstellen. Langsam Beine strecken, Zehen Richtung Oberkörper ziehen, Arme nach oben heben und Becken nach vorn drücken.

**Fehlerquellen:** Rundrücken bzw. Knie abgebeugt



## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Schenkelbeuger und teilweise Wadenmuskulatur

**Durchführung:** Rückenlage mit gebeugten Beinen, dann mit beiden Händen die Rückseite des Oberschenkels umfassen und Bein in der Hüfte beugen. Gleichzeitig wird ein Knie gestreckt, die Ferse nach oben gedrückt und Zehen zum Körper gezogen. Zuletzt das andere Bein in voller Länge auf den Boden ablegen.

**Fehlerquellen:** zu starke Beugung im Kniegelenk; verkrampfte Haltung mit vom Boden behobenen Kopf



## Stretching-Übung

**Auswirkung auf:** Wadenmuskulatur, verstärkt Zwillingswademuskel

**Durchführung:** Mit den Händen an einer Wand abstützen, vorderes Bein abbeugen und hinteres Bein so weit nach hinten setzen, dass Fuß gerade noch ganzflächig den Boden berührt. Bein bewusst strecken und Becken nach vorn drücken bis intensives Dehnungsgefühl im oberen Bereich der Wade spürbar wird.

**Fehlerquellen:** Beugung im Knie- und Hüftgelenk; Ferse wird vom Boden gelöst.



## Kräftigungs-Übung

### Hüftgelenksstreckung mit Therapieband

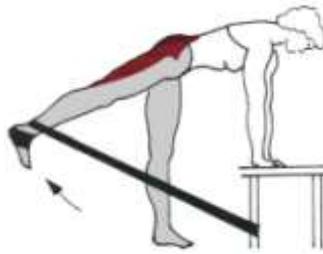
**Muskelbeteiligung:** Gesäßmuskel, Plattsehnen- und Halbsehnenmuskel, großer Schenkelanzieher.

**Durchführung:** Mit den Handflächen auf der Sitzfläche eines Stuhls bzw. einer

Bein mit dem Eisenschuh ohne Beschleunigung nach hinten heben, ohne ins Hohlkreuz zu gehen und wieder langsam absenken. Das Standbein sollte durch eine Stütze oder einen Klotz erhöht sein, um einen vollen reibungslosen Bewegungsaus Schlag zu gewährleisten.

Bei Übung 158 wird das Therapieband am Stuhl oder einer Sprossenwand befestigt, ansonsten gleiche Durchführung wie bei Übung 157.

Variation: Mit Therapieband stehend freihändig oder mit aufrechte Oberkörper und mit den Händen auf einer Stuhllehne abgestützt.



Flachbank abstützen.

## Kräftigungs-Übung

### Ausfallkniebeuge

**Muskelbeteiligung:** vierköpfiger Schenkelstrecker, Gesäßmuskulatur, ischiokrurale Muskulatur, Wadenmuskulatur

**Durchführung:** Aus dem schulterbreiten Stand mit hinter dem Kopf verschränkten Händen, einen Fuß weit nach vorn stellen, Fußspitzen beider Füße zeigen dabei leicht einwärts. Das vorgestellte Bein so weit beugen, bis das Knie des hinteren Beines fast den Boden berührt und dann wieder strecken. Das hintere Bein sollte während der Übungsausführung fast gestreckt bleiben.

