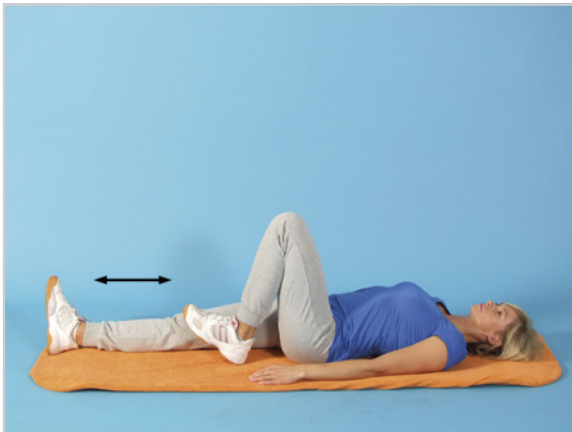


## 1.2.2 Übungen für das Kniegelenk

**Ausgangsstellung** Rückenlage. Arme und Beine gestreckt.



**Abb. 1.54** Abwechselnd rechte und linke Ferse zum Gesäß ziehen.

### Achtung!

Ferse bleibt am Boden. Beine achsengerecht halten.



**Abb. 1.56** Abwechselnd rechte und linke Ferse heranziehen und nach oben Richtung Decke strecken.

### Achtung!

Unten liegendes Bein gestreckt am Boden halten.



**Abb. 1.55** Kniekehlen auf den Boden drücken.

### Achtung!

Fersen nach Möglichkeit dabei von der Unterlage abheben und Kniescheiben nach oben ziehen.



**Abb. 1.57** Fußspitzen hochziehen. Fersen fest auf die Unterlage drücken.

### Achtung!

Gesäß auf der Unterlage liegen lassen.

**Ausgangsstellung** Bauchlage.



**Abb. 1.58** Abwechselnd rechte und linke Ferse zum Gesäß heranziehen.

**Achtung!**

Beckenknochen fest auf die Unterlage drücken.



**Abb. 1.60** Oberes Bein im Knie nach vorne Richtung Bauch beugen.

**Ausgangsstellung** Seitenlage, Kopf unterlagern, Beine sind leicht angewinkelt. Die Hand unter den Kopf legen. Die obere Hand vorne vor dem Körper aufstützen.



**Abb. 1.59** Fußspitzen aufstellen. Knie durchstrecken.

**Achtung!**

Bein in der Ebene halten und Seitenlage korrekt beibehalten.



**Abb. 1.61** Bein nach hinten zurückstrecken..

Eine weitere Alternative ist: Oberes Bein nach vorne anbeugen, Ferse nach vorne wegstrecken und dann gestrecktes Bei zurückführen (Radfahren).

**Achtung!**

Bein in der Ebene halten und Seitenlage exakt beibehalten.



**Abb. 1.62** Oberes Bein Richtung Bauch beugen. Im Knie gebeugt lassen.



**Abb. 1.63** Dann den Oberschenkel nach hinten zurückführen, das heißt, die Hüfte strecken und Knie gebeugt lassen.

### Achtung!

Bein in der Ebene lassen und die Seitenlage exakt beibehalten und Knie gebeugt halten.

**Ausgangsstellung** Langsitz. Hände ziemlich weit vorne, etwa in Höhe der Kniegelenke rechts und links aufstützen.



**Abb. 1.64** Ein Bein durchstrecken, Ferse von der Unterlage abheben und das gestreckte Bein anheben.

### Achtung!

Mit dem Oberkörper während der Übung nach vorne geneigt bleiben und Hände vorne aufgestützt lassen.



**Abb. 1.65 Ungeeignete Übung zur Mobilisation der Kniegelenke**  
Kniebeugen.

**Achtung!**

Mobilisation unter voller Belastung und Belastung des Femoropatellargelenks schaden dem Kniegelenk.



**Abb. 1.66 Ungeeignete Übung zur Mobilisation der Kniegelenke**  
Treppabgehen.



**Abb. 1.67 Ungeeignete Übungen zur Mobilisation der Kniegelenke**  
Im Kniestand, bzw. im Vierfüßlerstand.

**Achtung!**

Diese Übungen bedeuten eine vermehrte Belastung des Femoropatellargelenks und sind daher schädlich.