Für Ihre Knie.

Wählen Sie die passenden Übungen und den Umfang gemeinsam mit Ihrer Praxis oder Physiotherapie. Die Wiederholungen sind Orientierungswerte. Beginnen Sie langsam, ohne Schwung und in einem angenehmen Bewegungsbereich.

Das brauchen Sie: Stabiler Stuhl und eine Matte.

01



Ausgangsposition Bewegung

Das Knie im Sitzen strecken

1. Aufrecht sitzen. Die Oberschenkel liegen auf der Sitzfläche, beide Füße stehen am Boden.
2. Ein Knie langsam strecken und die Fußspitze zu sich ziehen.
3. Etwa 3 Sekunden halten. Den Fuß kontrolliert wieder abstellen.

Der Oberkörper bleibt aufrecht.

Bis zu 10 Wiederholungen je Seite

02



Ausgangsposition Bewegung

Die Ferse gleiten lassen

1. Auf den Rücken legen, die Beine entspannt ausstrecken.
2. Eine Ferse auf der Unterlage zum Gesäß ziehen. Dabei beugen sich Knie und Hüfte.
3. Die Ferse langsam zurückschieben. Anschließend die Seite wechseln.

Die Ferse bleibt auf der Unterlage.

Bis zu 10 Wiederholungen je Seite

03



Ausgangsposition Bewegung

Bewusst aufstehen und hinsetzen

1. Vorne auf dem Stuhl sitzen, Füße hüftbreit aufstellen. Leicht nach vorne neigen.
2. Langsam aus den Beinen aufstehen und nach vorne schauen.
3. Aufrichten und kontrolliert wieder hinsetzen. Hände bei Bedarf zur Orientierung nutzen.

Den Stuhl rutschfest aufstellen.

5 ruhige Wiederholungen

Mein Übungsumfang (gemeinsam mit der Praxis festlegen)

Übungen: _____ Wiederholungen: _____ Häufigkeit: _____

Bei stechenden, neuen oder deutlich zunehmenden Schmerzen beenden Sie die Übung und halten Rücksprache. Nach einer Operation oder bei einem akut geschwollenen, überwärmten Gelenk zuerst die behandelnde Praxis fragen. Die Abbildungen ersetzen keine persönliche Anleitung.

Bewegungsgrundlagen: Bexley MSK / NHS: Knee Osteoarthritis · NHS: Strength exercises