

Die Knieschule

Gymnastikprogramm und Verhaltensmaßnahmen im Alltag bei Kniebeschwerden

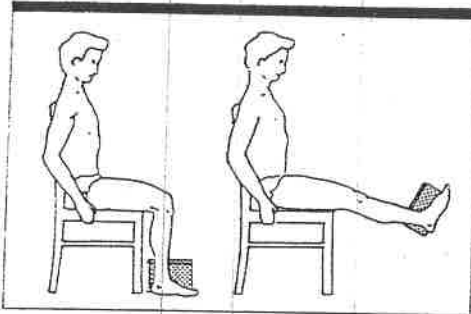
Dr. med. J. Grifka

Auszug aus dem Buch „Die Knieschule“,
mit freundlicher Genehmigung
des Rowohlt-Verlages

Abhängig von der Art der Beschwerden müssen bestimmte Muskelgruppen auftrainiert bzw. spezielle Bewegungen geübt werden. Bei den nachfolgenden Übungen ist mit Symbolen gekennzeichnet, bei welchen Erkrankungen die jeweilige Übung besonders zu empfehlen ist:

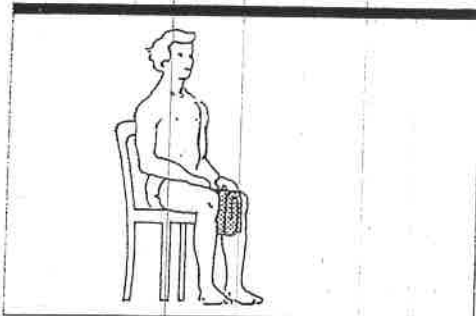
- ▲ = Arthrose (nach Rücksprache mit Ihrem Arzt bei Rheuma, Entzündung, Knieprothese u. Knochenbrüchen)
- ✕ = Kreuzbänderkrankungen
- = Kniescheibenerkrankungen

Hilfsmittel: Ein Stuhl, ein Buch, ein Handtuch und ein Kissen oder eine Knierolle



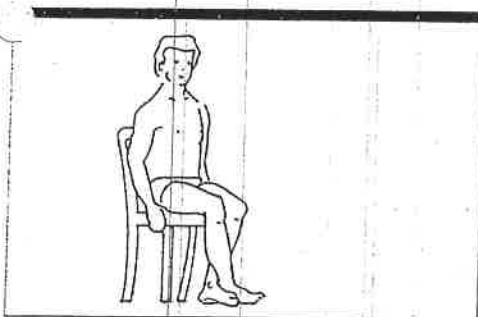
Übung 1 ▲✕○

- ein dickes Buch zwischen die Füße klemmen
- Buch anheben, indem die Knie gestreckt werden
- diese Position 5 Sekunden halten
- fünfmal durchführen



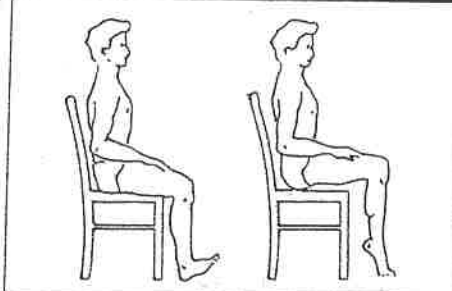
Übung 2 ▲○

- Handtuch zwischen die Knie klemmen
- Unterschenkel und Knie fest zusammendrücken
- fünf Sekunden die Spannung halten
- fünfmal durchführen



Übung 3 ✕

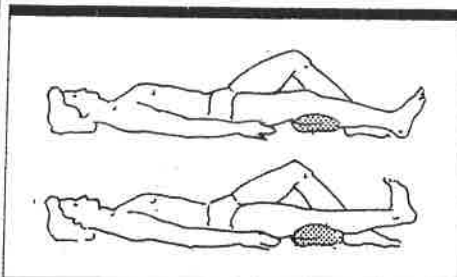
- Füße im Sitzen verschränken
- Füße und Unterschenkel fest gegeneinanderdrücken
- Spannung fünf Sekunden halten
- fünfmal wiederholen
- Beine wechseln und Übung nochmals durchführen



Übung 4 ▲✕○

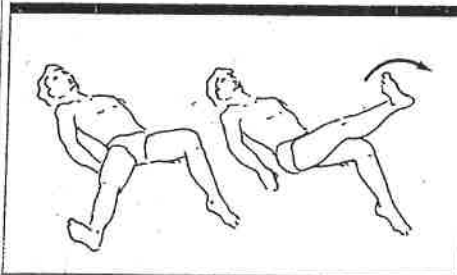
- im Sitzen abwechselnd Zehen hochziehen und gegen den Boden herunterdrücken
- zehnmal durchführen

Bei den folgenden Übungen:
In Rückenlage stets ein Bein anwinkeln, damit der Rücken flach aufliegt und kein Hohlkreuz entsteht!



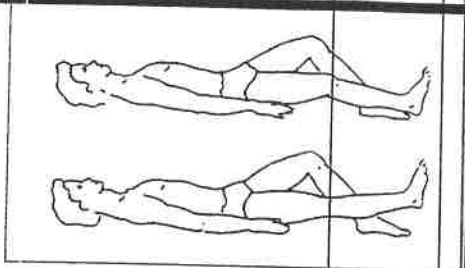
Übung 5 ▲✕○

- ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt abspreizen, die Fußspitze zeigt nach außen
- das andere Bein gestreckt auf ein Kissen/Handtuch/Knierolle legen
- Kniekehle fest gegen das untergelegte Polster drücken und dabei Ferse vom Boden abdrücken
- Spannung fünf Sekunden halten
- fünfmal durchführen
- Beine wechseln, Übung für das andere Bein durchführen



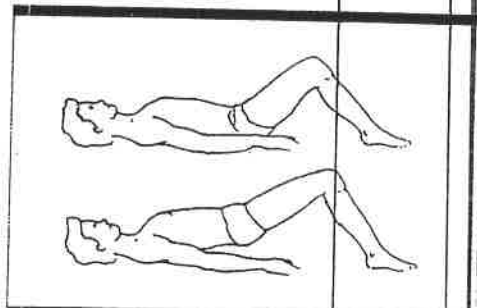
Übung 6 ▲✕○

- ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt abspreizen, die Fußspitze zeigt nach außen
- abgespreiztes Bein über das angewinkelte Bein hinwegführen
- Übung fünfmal durchführen
- Beine wechseln, Übung für das andere Bein durchführen



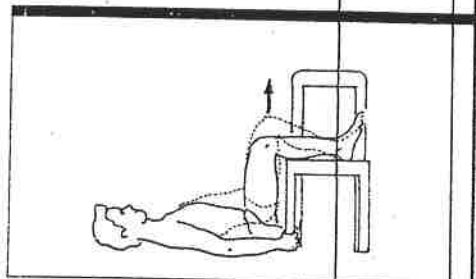
Übung 7 ▲✕○

- ein Bein mit Beugung in Hüft- und Kniegelenk anwinkeln, das andere Bein gestreckt auf den Boden legen
- gestrecktes Bein anheben und im Kniegelenk abwechselnd leicht beugen und kraftvoll strecken
- Übung fünfzehnmal wiederholen
- Beine wechseln



Übung 8 ▲○

- beide Beine anwinkeln
- Rumpf möglichst hoch drücken, bei festem Druck der Fersen auf den Boden
- diese Position 5 Sekunden halten
- fünfmal wiederholen



Übung 9 ✕

- Unterschenkel auf die Sitzfläche des Stuhles legen und zwei Stuhlbeine mit den Händen greifen
- Fersen gegen die Sitzfläche des Stuhles drücken und dabei den Rumpf hochdrücken
- diese Position 5 Sekunden halten
- Übung fünfmal durchführen

Arztstempel

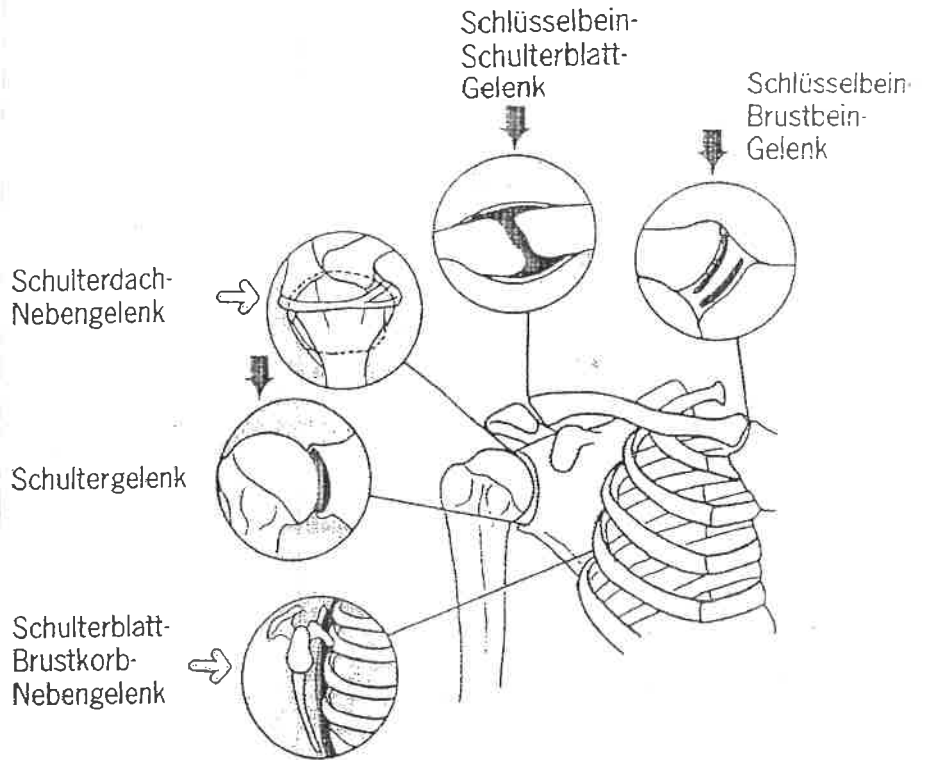
Diese Übungen sollen anstrengend sein, dürfen aber niemals Schmerzen auslösen. Sollten Schmerzen auftreten, muß die betreffende Übung abgebrochen und aus dem Programm gestrichen werden. Führen Sie die für Ihre Kniegelenkerkrankung ausgearbeiteten Übungen zweimal täglich durch.

Aktive Schultergymnastik

Ein Gymnastikprogramm bei Schultergürtelproblemen

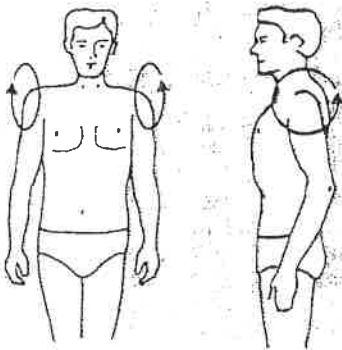
Einleitung:

Der sog. „Schalterschmerz“ hat vielfältige Ursachen und ist selten alleine auf das eigentliche Schultergelenk (Glenohumeralgelenk) zurückführbar. Am Schultergürtel müssen noch weitere echte Gelenke Berücksichtigung finden: z. B. das Schlüsselbein-Brustbeingelenk (Sternoclavikulargelenk) und das Schlüsselbein-Schulterblattgelenk (Acromioclavikulargelenk). Nebengelenke in Form von Gleitebenen stellen das Schulterdach-Nebengelenk (subacromialer Raum) und das Schulterblatt-Brustkorb-Nebengelenk (Scapulothorakale Gleitebene) dar. Die wechselseitige Beeinflussung der echten Gelenke und der Nebengelenke erschwert vielfach die Behandlung. Nur der Arzt kann mit Hilfe des Patienten eine gezielte Wertung und Behandlung einleiten. Die häufigsten Schulterprobleme entstehen jedoch durch Veränderungen der Weichteile in der Umgebung des Schultergelenkes (s. Nebengelenke). Die Funktion der Halswirbelsäule sollte ebenfalls Beachtung finden.



Übungen bei Schultergürtelproblemen

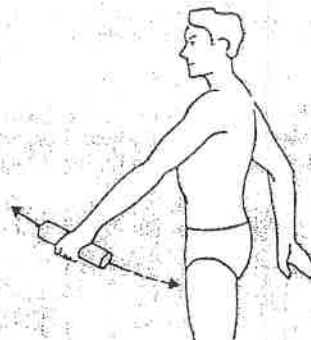
I. Lockerung des Schultergürtels



1. Beide Schultern kreisen bei hängenden Armen nach hinten, 10 x wiederholen.

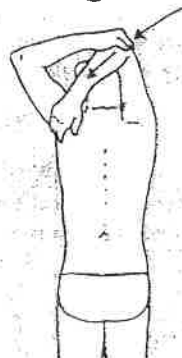


2. Beide Schultern in Richtung Ohren ziehen und langsam herunterlassen, 10 x wiederholen.

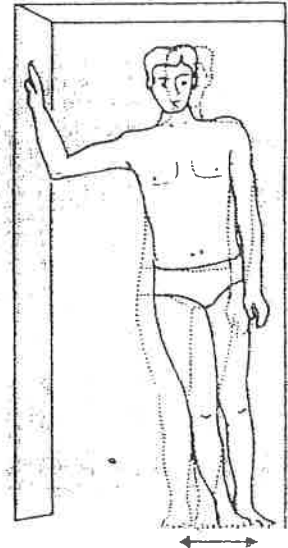


3. Seitliches Pendeln mit ca. 500 g schwerem Gewicht in der Hand.

II. Dehnung des Schultergürtels



1. Gebeugten Arm hinter den Kopf führen. Die gegenseitige Hand faßt den Ellenbogen und zieht diesen in Richtung gegenüberliegendes Ohr. Endstellung 10 sec. halten.



2. Mit dem Arm in U-Haltung in den Türrahmen stellen, die Fußspitzen bewegen sich vom Türrahmen weg. Endstellung ca. 10 sec. halten.



3. Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen, Ellenbogen in Schulterhöhe anheben. Mit der anderen Hand Ellenbogen fassen und zur gegenüberliegenden Schulter ziehen. Endstellung 10 sec. halten.

Aktives Hüftgelenkstraining

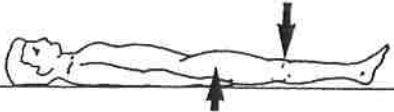
Ein Gymnastikprogramm zur Wiederherstellung der Hüftgelenksfunktion.

Auch zur täglichen Rehabilitation nach Hüftgelenksendoprothesenoperation.

Wünschenswerte Hilfsmittel:


- Isolierende Gymnastikmatte oder auf dem Fußboden ausgebreitete, mehrlagige Woldecke
- Gewichtsmanschette mit Klettverschluß zur Befestigung am Unterschenkel, ca. 2,5 kg (erhältlich in Sportgeschäften)

1



Rückenlage: Gesäßmuskeln anspannen, Kniekehle gegen die Unterlage pressen, Fußspitzen heranziehen. Spannung 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen.

6




Bauchlage: Gestrecktes Bein maximal von der Unterlage abheben, Becken fest auf Unterlage liegen lassen. Spannung 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen. Ebenso Gegenseite.

2




Rückenlage: Gestrecktes Bein ca. 10 cm anheben, Fußspitzen heranziehen. 3 sec. halten. 10mal wiederholen. Ebenso Gegenseite.

7



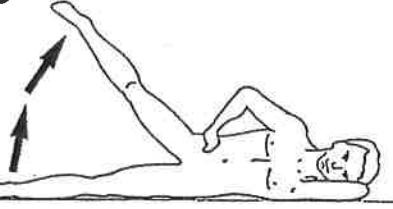
Bauchlage: Beide Beine im Wechsel im Kniegelenk anbeugen. Es handelt sich um eine Lockerungsübung. Rhythmisch ca. 20mal wiederholen.

3




Rückenlage: Bein um 60° anbeugen. Gegenseite strecken. Mit maximaler Kraft mit der Hand gegen das angebeugte Knie drücken. Spannung 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen. Ebenso Gegenseite.

8



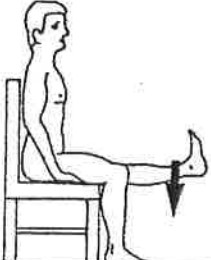
Seitlage auf der gesunden Seite: Erkranktes bzw. operiertes Bein gestreckt abspreizen, 5 sec. anhalten. 10mal wiederholen.

4




Rückenlage: Erkranktes bzw. operiertes Bein maximal anbeugen, das Knie mit den Händen umfassen und zum Oberkörper ziehen. 5mal wiederholen.

9



Sitzposition auf Stuhl: Fußspitzen heranziehen und Kniegelenk strecken. Diese und alle anderen Übungen bei zunehmender Kraft mit Gewichtsmanschette noch effektiver gestalten.

5



Rückenlage: Beide Beine liegen gestreckt nebeneinander. Das erkrankte bzw. operierte Bein 10 cm anheben und maximal abspreizen und ohne Pause wieder anspreizen. 5mal wiederholen.

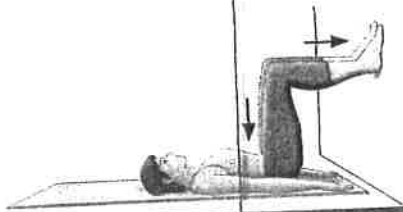
10

Täglicher Spaziergang!

Achten Sie bei allen Übungen auf Ihre Atmung. Auch in der Anspannungsphase gleichmäßig weiteratmen. Keine Preßatmung! Die Funktion und Lebensdauer Ihres Hüftgelenkes wird durch tägliches Üben verbessert. Führen Sie die Übungen 2mal täglich in der vorgeschlagenen Reihenfolge durch.

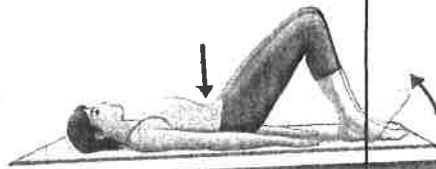
Anschrift des Verfassers:
Dr. med. Norbert Moos,
Arzt für Orthopädie und Rheumatologie,
Chefarzt der orthopädischen Abteilung
am St. Josef-Hospital, Hermannstraße 37
5300 Bonn 3 · Tel. 02 28-40 7319

Rückentraining für die Lendenwirbelsäule



1 Entspannung

Füße mit leichtem Druck gegen die Wand und Wirbelsäule gegen den Boden pressen, danach Spannung wieder abbauen



2 Grundspannung Rückenlage

Fußspitzen anziehen, Fersen auf den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und Lendenwirbelsäule auf den Boden pressen



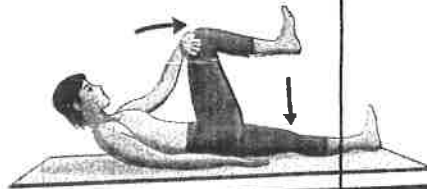
3 Rückenlage

Kopf- und Schulter anheben, dann Arme leicht anheben und gegen einen gedachten Widerstand drücken



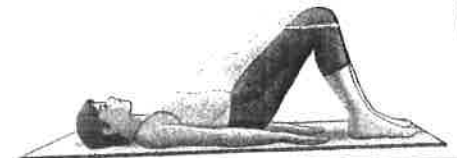
4 Grundspannung Rückenlage

Mit der rechten Hand das linke Bein berühren und 5-10 Sekunden halten, für die andere Seite Übung wiederholen



5 Rückenlage

Linken Arm und rechtes Bein auf den Boden drücken, mit der rechten Hand gegen das linke Bein drücken, danach Seitenwechsel



6 Rückenlage

Gesäß und Wirbelsäule anheben und Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen



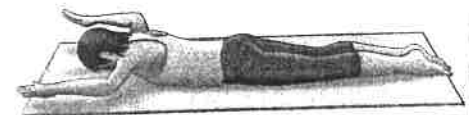
7 Rückenlage

Knie mit beiden Händen umfassen und zur Brust ziehen, Arme danach strecken und Knie gegen den Händewiderstand drücken



8 Grundspannung Bauchlage

Kissen unter den Bauch legen, Fersen wegdrücken, Kopf leicht anheben



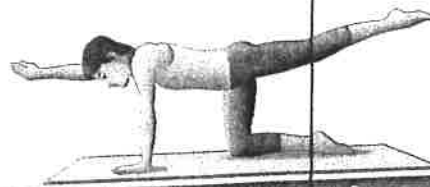
9 Bauchlage

Arme in U-Form anheben und die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammenschieben



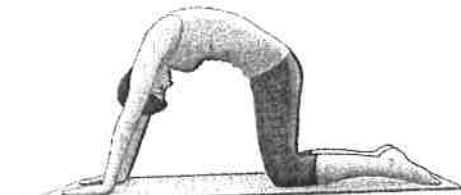
10 Bauchlage

Arme und Oberkörper leicht anheben und nach beiden Seiten leicht verlagern



11 Vierfüßlerstand

Beine und Arme in der Waagerechten



12 Vierfüßlerstand

Katzenbuckel bilden

Generelle Empfehlungen

- Übungen täglich 5-30 Minuten
- Nie gegen den Schmerz üben
- Übungen 2-3 mal wiederholen, dazwischen pausieren

- Spannungsübungen 5-10 Sekunden
- Gleichmäßiges Atmen
- Übermäßige Bewegungen in vorgeschädigten Körperteilen vermeiden