

Knie - Programm

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen sind eigenverantwortlich durchgeführt. Haftungen und Gewährleistungen sind damit grundsätzlich ausgeschlossen. Ihre 04321 Physiotherapie.

Kniegelenksprobleme haben ganz sicher immer viele Ursachen, ob Angeborene, erworbene Fehlstellungen oder sogar strukturelle Schädigungen. Die Kniescheibe (Patellae) stellt dabei oft eine ganz wesentliche Rolle in der Funktion des gesamten Beines dar. Sie dient dem Kniegelenk als Gleitknochen des Knies und schützt die Oberschenkel-Muskulatur und erleichtert die

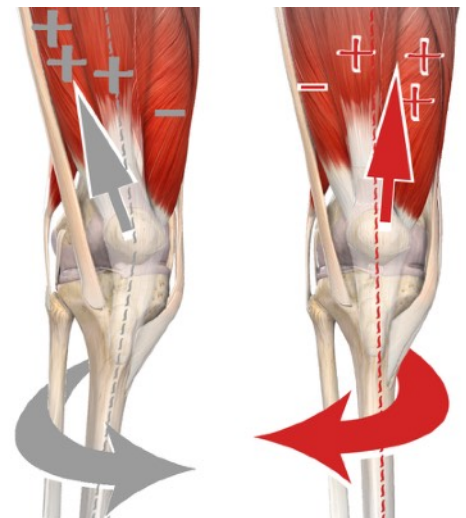
Bewegungsabläufe in Beugung und in der Streckung. Zahlreiche Beschwerden oder Schmerzen im Knie können von der Kniescheibe herrühren, da sie an allen Bewegungsabläufen beteiligt ist. Umso wichtiger ist es, die Beinachse mit Muskelkraft zu stabilisieren. Hierbei spielt auch das Fußgewölbe eine sehr zentrale und überaus wichtige Rolle. Als Voraussetzung für eine gute Beinachse steht für uns immer der „Kurze Fuß“.

Die Patellae: Dreh- und Angelpunkt des Knie- gelenkes

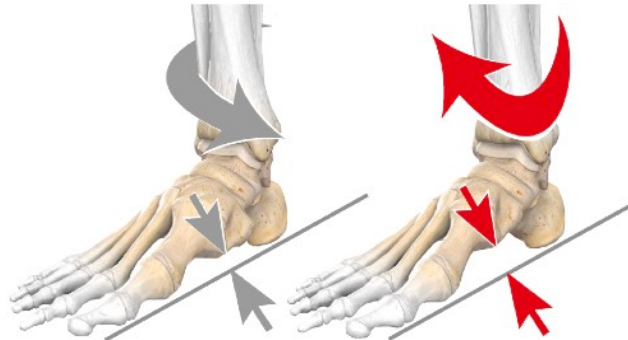


**Unser
„kurzer Fuß“
(Fußgewölbe
& Muskulatur)
ist das
Zauberwort**

Hierbei wird das Fußlängsgewölbe aufgerichtet. Der Großzehenballen und die Ferse werden zusammengezogen und das Gewölbe richtet sich damit auf. Der Unterschenkel dreht sich automatisch nach außen. Nun soll die Spannung gehalten werden. Die Spannung kann jetzt weiter über die Unterschenkel, Oberschenkel, bis zum Gesäß aufgebaut werden. Ist das Fußgewölbe wie oben beschrieben aufgerichtet entsteht automatisch eine bessere Kniestellung insbesondere für die Kniescheibe. Der sogenannte Q-Winkel verändert seine Position, die Kniescheibe wandert quasi nach außen und der Q-Winkel verkleinert sich, die Kniemuskulatur hat jetzt eine bessere Wirksamkeit, sie kann jetzt besser als Gesamtes wirken.



Fehlstellungen im Fuß verändern die gesamte Statik des Körpers insbesondere die Kniestellung. Ein plattes Fußlängsgewölbe lässt den Unterschenkel und das Knie in eine Innendrehung wandern und somit in eine für das Knie sehr belastende X-Bein Position. Ist das Fußgewölbe muskulär aufgerichtet, steht die Achse sogar meist im aufrechtem Lot.

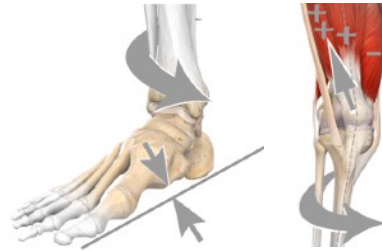


Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de

1

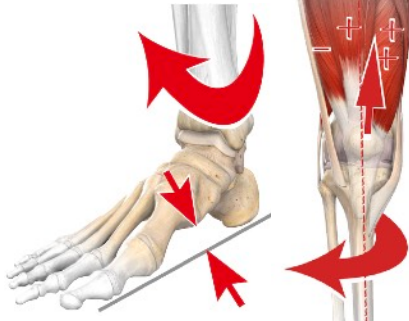
„Kurzer Fuß“ Aufrichtung des Fußlängsgewölbes und Stabilisation der Kniemusculatur

Steht das Längsgewölbe vom Fuß tief, dreht sich der Unterschenkel insgesamt nach innen. Der Fuß steht dann ohne muskuläre Spannung, nur durch Band und Knochen, passiv auf dem Untergrund. Das Knie neigt sich damit nach innen (X-Bein) und durch die Muskelzüge zieht die Kniescheibe nach außen.



!!!

A



„Kurzer Fuß“ / Fußlängsgewölbe aufrichten / Großzehenballen und Ferse zusammenziehen / das Gewölbe richtet sich auf / Unterschenkel dreht nach außen / Spannung halten / weiter aufbauen bis zum Gesäß / ist das Fußgewölbe aufgerichtet entsteht automatisch eine bessere Kniestellung insbesondere für die Kniescheibe / der sogenannte Q-Winkel verändert seine Position / die Kniescheibe wandert quasi nach innen und der Q-Winkel verbessert sich / die Ober- und Unterschenkelmuskulatur haben jetzt eine bessere Wirksamkeit, auf Knie und den Fuß

Beachte!! - Kurzer Fuß - Fußlängsgewölbe aufgerichtet - Großzehenballen und Ferse zusammenziehen - Kniescheibenposition - statt X-Beinstellung – gerade Beinposition

Vermeiden

5-10 min. 1-2 mal tägl.

immer wieder üben

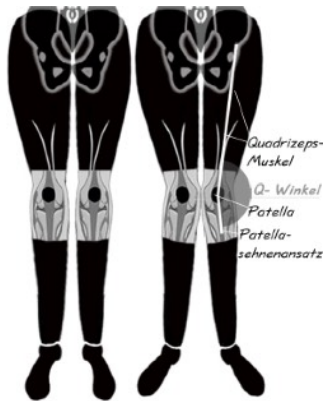
A

Kombination aus Übung 1 & 2 **A**) Das Fußgewölbe aufrichten **B**) Knie in ganz leichter Beugung muskulär stabil halten (Kniescheiben zeigen gerade nach vorn) **C**) die Lendenwirbelsäule kommt aus dem „Hohlkreuz“ **D**) zusätzlich den Brustkorb aufrichten (Brustbein nach oben heben) / den Stand in dieser Position stabil halten / nun die Spannung von den Füßen aufwärts aufbauen / die Spannung läßt sich bis in den Rücken aufbauen / die Beinachse und der Stand wird immer stabiler / häufig üben und automatisieren

B

C

D



5-10 min. 1-2 mal tägl.

immer wieder üben



2

Knie-, Fußposition stabilisieren und dadurch, die aufrechte Körperhaltung verbessern

Beachte!! - immer darauf achten dass der gesamte Fuß Belastung hat / beide Beine, der Vorfuß, die Fußaußenkante und die Ferse sind immer gleichmäßig belastet

3

Dehnung Tractus Iliotibialis, die äußeren Beinmuskeln

A



B

Verstärkt wird die Dehnung, durch eine Seitneigung des Oberkörpers



Beachte!! - Beckenkontrolle - Lendenwirbelsäule stabil halten - betreffender Muskel wird gedehnt, sonst nichts - Brustkorb ist aufgerichtet

90sek. bis 6 min.

anfangs 2-3 mal tägl.

4

Dehnung Ischios, die hinteren Beinmuskeln

Rückenlage Oberkörper gerade / Becken und Lendenwirbelsäule liegen fest auf / beide Beine sind leicht gebeugt / Fuß locker lassen (gestreckt) / Oberschenkel nah am Knie, mit beiden Händen fest umschließen / Oberschenkel mit gebeugtem Knie, Richtung Brustkorb ziehen / beide Knie langsam strecken / Fuß bleibt locker / Spannung (Dehnung) ist nur im hinteren Oberschenkel zu spüren



Beachte!! - Beckenkontrolle - Lendenwirbelsäule stabil halten - betreffender Muskel wird gedehnt, sonst nichts - Brustkorb aufgerichtet

A

90sek. bis 6 min.

anfangs 2-3 mal tägl.

90sek. bis 6 min.

anfangs 2-3 mal tägl.

Rückenlage Oberkörper gerade / Becken und Lendenwirbelsäule liegen fest auf / rechtes Knie anbeugen und mit der rechten Hand außen fixieren / mit der linken Hand den linken Fußrücken oder Unterschenkel fassen / rechte Hand zieht das Knie zur gleichen Schulter / linke Hand zieht den Fuß, Unterschenkel Richtung linke Schulter / linkes Bein bleibt immer gestreckt

und natürlich für die linke Seite gespiegelt
Dehnung ist in der Hüfte und Gesäß zu spüren



Beachte!! - Beckenkontrolle - Lendenwirbelsäule stabil halten - betreffender Muskel wird gedehnt, sonst nichts - Brustkorb aufgerichtet

A

5

Dehnung der Glutaeen, die Gesäßmuskeln

6

Kräftigung Beinaußenmuskeln

Stabile Seitenlage / unteres Bein Richtung Bauch anbeugen / mit der Hand fixieren / Oberkörper, Becken und Hüfte sind stabil auf der Unterlage / Abheben des oberen gestreckten Beines vom Boden nach hinten oben und außen / es reichen kleine Bewegungsausschläge / Knie ist gestreckt / Fußspitze ist immer angezogen / Spannung ist im Gesäß zu spüren



Beachte!! - Beckenkontrolle - Lendenwirbelsäule stabil halten - betreffender Muskel wird gedehnt, sonst nichts - Brustkorb aufgerichtet

A

X

2-3 mal tägl.

7

Kräftigung der Adduktoren

Stabile Seitenlage / oberes Bein Richtung Bauch anbeugen / mit der Hand fixieren / Oberkörper, Becken und Hüfte sind stabil auf der Unterlage / Abheben des unteren gestreckten Beines vom Boden nach hinten oben / es reichen kleine Bewegungsausschläge / Knie ist gestreckt / Fußspitze ist immer angezogen / Spannung ist in der Innenseite des Oberschenkels zu spüren



Beachte!! - Beckenkontrolle - Lendenwirbelsäule stabil halten - betreffender Muskel wird gedehnt, sonst nichts - Brustkorb aufgerichtet

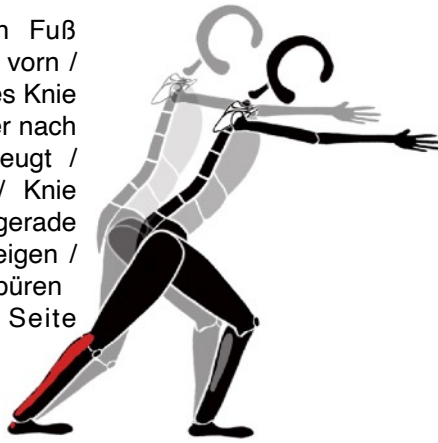
A

X

2-3 mal tägl.

A

Stand vor der Wand / rechten Fuß hinten aufstellen, Fußspitze nach vorn / Ferse fest auf dem Boden / rechtes Knie nach hinten gestreckt / Oberkörper nach vorn geneigt / linkes Knie gebeugt / Oberkörper nach vorn neigen / Knie bleibt gestreckt, Fuß steht weiter gerade / Oberkörper weiter nach vorn neigen / Dehnung ist nur in der Wade zu spüren und natürlich für die linke Seite spiegelverkehrt



Beachte!! - Knie Streckung
-Fußspitze zeigt immer nach vorn - Ferse bleibt auf dem Boden

90sek.
bis
6 min.

anfangs
2-3
mal tägl.

8

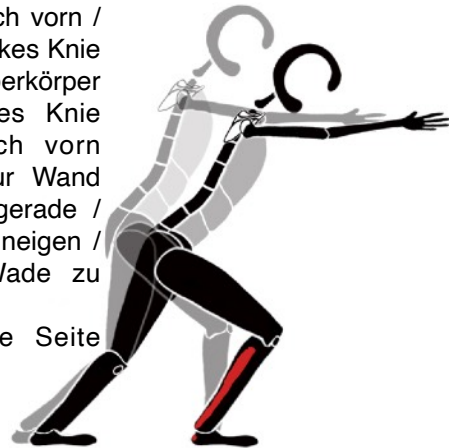
Dehnung
der langen
Waden-
muskulatur

9

Dehnung
der kurzen
Waden-
muskulatur

A

Stand vor der Wand / rechten Fuß vorn aufstellen, Fußspitze nach vorn / Ferse fest auf dem Boden / linkes Knie nach hinten gestreckt / Oberkörper nach vorn geneigt / rechtes Knie gebeugt / Oberkörper nach vorn neigen / Knie nach vorn zur Wand schieben, Fuß steht weiter gerade / Oberkörper weiter nach vorn neigen / Dehnung ist nur in der Wade zu spüren und natürlich für die linke Seite spiegelverkehrt



90sek.
bis
6 min.

anfangs
2-3
mal tägl.

Beachte!! - Knie Beugung in Richtung Wand - Fußspitze zeigt immer nach vorn - Ferse bleibt auf dem Boden
- wenn man zusätzlich das Knie auf der Gegenseite streckt, wird auch die „lange“ Wadenmuskulatur gedehnt

10

Dehnung
der
Adduktoren,
die inneren
Bein-
muskeln

A

Im Stand beide Beine soweit auseinander grätschen, bis eine Dehnung an den Beininnenseiten zu spüren ist / der Oberkörper ist zunächst gerade aufgerichtet / Becken und Lendenwirbelsäule steht gerade / Knie gestreckt / Hände zur Kontrolle am Becken gestützt

B

Wie Übung **A**) im leichten Hohlkreuz nach vorn leicht vorneigen und halten / Dehnung kommt nun an einer anderen Position an

C

Wie Übung **A**) & **B**) im leichten Hohlkreuz und noch weiter nach vorn vorbeugen und halten / Dehnung kommt nun an einer weiteren Position an



90sek.
bis
6 min.

anfangs
2-3
mal tägl.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesem Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen. 04321 gesund&aktiv lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe info@percy-rippe.de info@af35.de

A

Füße hüftbreit auseinander / fester Stand / „kurzer Fuß“ / Knie gerade
 Oberkörper aufgerichtet / Hände verschränkt auf den Rücken / nun
 gleichzeitig Oberkörper vorneigen, die Knie beugen und das Gesäß nach
 hinten rausschieben / Brustbein immer nach vorn
 gehoben / Augen geradeaus / Bewegung flüssig
 und sauber zurückführen / häufige,
 langsame Wiederholungen



Beachte!! - Knie schieben nicht über die
 Fußspitzen hinaus - Belastung immer auf dem ganzen Fuß, vorn und
 hinten gleichmäßig verteilt / belastet - keine X-Beine

11

Halbknie- beuge

Kräftigung
 der
 gesamten
 Bein-
 muskel-
 kette

X2-3
mal tägl.**12**

Stabilisation & Kräftigung der gesamten Fuß-, Knie-, Hüft- und Rücken- muskulatur

**A**

Fester Stand / Knie leicht gebeugt / „kurzer Fuß“ / Oberkörper
 aufgerichtet / rechtes Bein anheben / Oberkörper leicht vorneigen /
 Knie Richtung Brustkorb heben / Ball in der linken Hand

B

Den Ball innen durch das Bein führen und zur rechten Hand übergeben

C

Standwaage / Oberkörper nach vorn neigen und gleichzeitig das
 gleichseitige Bein, gestreckt nach hinten oben bewegen / Ball von der
 rechten Seite, durch das Standbein führen und zur linken Hand
 übergeben

D

Ball in der linken Hand / Oberkörper wieder aufrichten / rechtes Bein in
 die Ausgangsposition bringen / Fuß nicht abstellen

E

und wieder von vorn

Seitenwechsel, natürlich gespiegelt

X2-3
mal tägl.**X**2-3
mal tägl.**X**2-3
mal tägl.

Sehr geehrte Leserinnen und Leser, aus wettbewerbsrechtlichen Gründen weisen wir an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass diese Texte und Darstellungen ausschließlich der Information dienen und nicht als Werbung zu verstehen sind. Wir geben mit diesen Informationstexten und Bebilderungen weder ein Heilversprechen ab noch veröffentlichen wir hiermit eine Wirkungsbehauptung. Im Einzelfall kann eine dargestellte Behandlungsform nicht angezeigt sein und darf deshalb nicht durchgeführt werden. Der Ordnung halber erwähnen wir, dass alle Dateien ein © Copyright tragen und damit urheberrechtlich geschützt sind. Gerne können Sie uns ansprechen, ob Sie die Dateien kopieren dürfen.

04321 gesund&aktiv

lillykönig&percyrippe physiotherapie percy rippe

info@percy-rippe.de info@af35.de