Unsere Emfpehlung:
Üben Sie täglich 10 - 30 min.

Wichtig!
Bitte achten Sie bei allen Übungen auf Ihre korrekte Köperhaltung. Beenden Sie die Übungen bei Schmerzen und Schwindelgefühl!

Unterstützende Therapiemaßnahmen:
- Bewegungsbäder mit ca. 32 °C warmen Wasser, wobei hier besonders die Muskulatur gelockert wird und durch den Auftrieb des Wassers eine große Gelenkbeweglichkeit erzielt wird.
- Elektrotherapeutische Maßnahmen (Ultraschall, Interferenz)
- Wärmeanwendung (Fango) bei chronischer Form
- Eisanwendung in Form von Packungen bei akuten Beschwerden
- Sowohl durch Elektrotherapie als auch durch Eis wird der Stoffwechsel angeregt, d. h. Stoffwechselabfallprodukte werden schneller abgebaut
- Gehen mit Entlastung z. B. mit Gehstock oder Walkingstöcken

Sport: Für und Wider!
Allzu großer Ehrgeiz ist kontraproduktiv.
Leistungs- und Wettkampfsport sind nicht förderlich und bei Gonarthrose strikt zu meiden!
Verboten sind alle Sportarten, die durch kurze Sprints, schnelles Abstoppen aus vollem Lauf und Sprünge, die die Gelenke belasten. Dazu zählen so genannte Stop-and-go-Sportarten, wie z. B. Fußball, Handball, Basketball, Tennis, Squash, Alpinskilauf, Reiten oder Leichtathletik.

Sinnvoll sind folgende Sportarten:
- Schwimmen (kein Brustschwimmen)
- Radfahren, wichtig: hoher Sattel und ebene Strecken
- Skiwandern in leichtem Gelände
- Wandern mit Gehstock oder Walkingstöcken auf ebenen Gelände, wichtig: kein Asphalt!

7 Wadentraining am Stuhl


- schulterbreiter Stand hinter dem Stuhl
- mit beiden Füßen in den Zehenstand
- Knie sind gestreckt
- 20 Wiederholungen

Gute Besserung!
Wir wünschen Ihnen bei den Übungen viel Erfolg und hoffentlich eine Linderung Ihrer Beschwerden!

Ihr Team der
Physikalischen Rehabilitativen Medizin
am Klinikum Bad Salzungen

Klinikum Bad Salzungen GmbH
Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Telefon: (0 36 95) 64-0 (Zentrale)
Zentrum für Physikalische
und Rehabilitative Medizin: (0 36 95) 64-6080
Internet: www.klinikum-badsalzungen.de



Klinikum
Bad Salzungen
Zentrum für
Physikalische und
Rehabilitative Medizin



Aktives Kniegelenkstraining bei Gonarthrose

Hilfsmittel

- Hocker oder Stuhl
- Handtuch oder Bandage
- Gymnastikmatte
- Nackenrolle oder kleines Kissen

Gelenkentlastende Übungen

1 Bitte Sitzposition einnehmen!



- Unterschenkel vor- und
- zurückbewegen (lockeres Pendeln)
- keine Bodenberührung der Füße
- schmale Sitzfläche, sonst Behinderung der Bewegung

2 Bitte Rückenlage einnehmen!



- Rhythmisches Anspannen der Oberschenkelmuskulatur
- Kniescheibe in Richtung Hüfte ziehen
- Fuß hochziehen
- 20 Wiederholungen

3 Bitte Rückenlage einnehmen!



- Knie beugen und strecken
- Ferse dabei über den Boden ziehen
- Fuß hochziehen
- 10 Wiederholungen

4 Bitte Rückenlage einnehmen!



- mit dem betroffenen Bein in der Luft Radfahren
- anderes Bein ist angestellt
- immer bis zur vollständigen Streckung und Beugung arbeiten

5 x vorwärts und 5 x rückwärts

Muskeldehnung

1 Bitte Rückenlage einnehmen!



- gesundes Bein liegt gestreckt auf dem Boden
- betroffenes Bein 90° in der Hüfte beugen
- Oberschenkel mit dem Handtuch halten
- Fuß hochziehen, Ferse schiebt Richtung Decke
- (spürbares Ziehen in der Kniekehle)
- 10 Wiederholungen

2 Bitte Langsitz einnehmen!



- Füße hochziehen
- Kniekehle fest nach unten drücken
- versuchen Sie, mit den Händen an die Fußspitze zu kommen
- Wiederholung 10 x 10 Sekunden halten
- (spürbarer Zug an der hinteren Beinmuskulatur)
- 10 Wiederholungen

Muskelkräftigung

1 Bitte Rückenlage einnehmen!



- Fuß hochziehen, Ferse hebt ab
- Kniekehle fest auf die Unterlage drücken
- Gesäßmuskulatur anspannen
- 10 Sekunden halten

2 Bitte Sitzposition oder Rückenlage einnehmen!



- Knie mit Rolle unterlagern
- Fuß hochziehen, Knie strecken
- Rolle nach unten drücken
- 10 Sekunden halten
- 10 Wiederholungen

3 Bitte Rückenlage einnehmen!



- Fuß hochziehen
- gestrecktes Bein ca. 2 cm heben
- nach außen bzw. innen gestreckt bewegen
- Kniescheibe zeigt zur Decke
- anderes Bein evtl. anstellen
- 5 Wiederholungen

4 Bitte Bauchlage einnehmen!



- gestrecktes Bein anheben
- Knie an Beugen und Strecken
- anderes Bein liegt gestreckt
- 5 Wiederholungen

5 Bitte Sitzpositzion einnehmen!



- Fuß hochziehen
- Knie strecken
- Oberschenkel etwas abheben
- im Wechsel Fußinnenrand bzw. -außenrand hochziehen
- je Seite 5 Wiederholungen
- gesamte Übung 5 x

6 Kniebeuge am Stuhl



Stellen Sie sich hüftbreit, die Füße parallel zueinander, vor einem Stuhl. Wählen Sie den Abstand so, dass Sie gerade noch mit den Fingern den Stuhl berühren können. Gehen Sie so weit wie möglich in die Knie. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht ineinander knicken. Der Oberkörper ist so weit wie möglich aufgerichtet. Drücken Sie sich aus der Kniebeuge nach oben. Spannen Sie dabei bewusst die Gesäßmuskulatur an. (10 Wiederholungen)