

Arthrose: Unterstütze deine **Physiotherapie** mit **5 einfachen Übungen** im Alltag - Kniearthrose



Achte immer auf eine aufrechte, aber entspannte Körperhaltung und eine gleichmäßige Atmung. Führe die Übungen möglichst genau und konzentriert durch.

● Übung 1 (Venenpumpe)

1. Mit beiden Vorfüßen auf Stufe stellen (ggf. festhalten)
2. Fersen gleichzeitig oder im Wechsel hängen lassen und danach auf Vorfuß (auf Zehenspitzen) hochdrücken
3. Fersen so weit hängen lassen, dass eine Dehnung in der Wadenmuskulatur zu spüren ist



15-20 Wiederholungen pro Seite



10 Wiederholungen pro Seite

● Übung 2

1. Einen Fuß auf erste Treppenstufe stellen (je nach Körpergröße ist auch zweite Stufe möglich)
2. Gewicht auf dieses angewinkelte Bein verlagern, indem es weiter gebeugt wird
3. Hinteres Bein durchstrecken, sodass Wadendehnung zu spüren ist
4. Position für 5-10 Sek. halten und dann Wechsel mit anderem Bein

Variation:

- Einen Fuß auf erste/zweite Treppenstufe stellen
- Fuß des hinteren Beines auf Boden lassen
- Hinteres Bein nach vorne anheben, Knie anwinkeln & Richtung Bauchnabel ziehen
- Dann Bein wieder nach hinten absetzen (ggf. festhalten dabei)

● Übung 3

1. Bein seitlich gestreckt zur Seite heben, an Bank oder an Geländer festhalten
2. Danach Wechsel mit anderem Bein



10-15 Wiederholungen pro Seite



5-10 Wiederholungen pro Seite

Variation

● Übung 4

1. Sitz auf Tisch/Bank/Tischtennisplatte oder ähnliches (wichtig: Freiraum unter der Sitzmöglichkeit)
2. Mit beiden Beinen locker pendeln (am besten im Wechsel vor und zurück)
3. Zur Lockerung ohne Gewicht/Belastung

Variation Aufdehnung:

- nicht betroffenes Bein auf Schienbein des betroffenen Beines legen und dieses durch leichten Druck nach hinten bewegen (dabei ist Freiraum besonders wichtig) bis Dehnung im Oberschenkel ggf. bis über Kniescheibe zu spüren ist
- Diese Dehnung 5-10 Sekunden halten und danach weiter pendeln

● Übung 5

1. Bein anwinkeln und Ferse zum Gesäß führen, an Bank oder an Geländer festhalten
2. Mit einer Hand nach Ferse greifen
3. Position für 10-20 Sek. halten und dann Wechsel mit anderem Bein
4. Wenn das zu schwer ist: Pendelübung inkl. Dehnung



Das ganze gibts auch im Video
einfach QR-Code scannen & loslegen
Viel Spaß beim ausprobieren!

