

# WARUM BEWEGUNG HILFT

Bewegung ist der Schlüssel für gesunde Gelenke. Wenn du Schmerzen im Knie-gelenk verspürst, beispielsweise durch einen Gelenkverschleiß (=Gonarthrose), so ist zur Reduktion der Beschwerden eine Mischung aus Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur besonders wichtig! Anbei findest du ein paar Übungen, welche du in deinen Alltag integrieren kannst!



**Dr. Patrik Shnawa**



0681 818 380 05



Simmeringer Hauptstrasse

101-103/2, 1110 Wien



[www.ortho-shnawa.at](http://www.ortho-shnawa.at)



## MOBILISATION

Sanfte, kontrollierte Bewegungen fördern die Gelenkbeweglichkeit, regen die Durchblutung an und bereiten den Körper auf Aktivität vor.



## KRÄFTIGUNG

Gezielte Übungen stärken die Muskulatur, stabilisieren die Gelenke und tragen zu einer besseren Körperhaltung bei.



## DEHNUNG

Regelmäßiges Dehnen erhält die Beweglichkeit, verbessert die Flexibilität und wirkt muskulären Verspannungen entgegen.

MOBILISATION



**PENDELN IM SITZEN**

Im Sitzen das Bein locker herabhängen lassen und für etwa 1 Minute pro Seite vor- und zurückpendeln. Wenn die Bewegung gut gelingt, können zusätzlich kreisende Bewegungen ausgeführt werden, um die Mobilität weiter zu fördern.



**RADFAHREN IN DER LUFT**

In Rückenlage ein Bein in die Luft heben und mit diesem radelnde Bewegungen ausführen, als würde Fahrrad gefahren. Dabei den unteren Rücken entspannt auf der Matte halten und die Bauchmuskulatur leicht anspannen. Nach etwa 1 Minute das Bein wechseln.

KRÄFTIGUNG



**KNIE STRECKEN IM SITZEN**

Im Sitzen das Bein waagrecht anheben, den Oberschenkel anspannen und die Position kurz halten. Anschließend das Bein kontrolliert absenken. Pro Bein 10-15 Wiederholungen ausführen.



**KNIE BEUGEN IN BAUCLAGE**

In Bauchlage die Ferse in Richtung Gesäß ziehen und die Position kurz halten. Pro Seite 10-15 Wiederholungen.

DEHNUNG



### QUADRIZEPS DEHNEN

Im Stehen die Ferse sanft zum Gesäß ziehen und die Dehnung 20–30 Sekunden je Bein halten.



### HAMSTRINGS DEHNEN

In Rückenlage ein Bein gestreckt zur Decke anheben und mit der Hand oder einem Handtuch halten und die Dehnung 20–30 Sekunden je Seite halten.

### HINWEIS ZUR HÄUFIGKEIT

Empfohlen wird die Integration der Übungen in den Alltag:

**Mobilisation & Kräftigung:** 2–3 Mal pro Woche

**Dehnung:** nach jedem Training oder täglich bei Bedarf

Der Schmerz sollte stets unterhalb von 5/10 auf der Schmerzskala bleiben. Bei zunehmenden Beschwerden bitte pausieren oder ärztliche Rücksprache halten.



0681 818 380 05

# ALLE ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK

	ÜBUNG	DAUER / WIEDERHOLUNGEN	ZIELE & ANMERKUNGEN
MOBILISATION	Pendeln im Sitzen	1 Minute je Seite	Mobilisation des Knies
	Radfahren (liegend)	1 Minute je Bein	Fördert Beweglichkeit und Entlastung
KRÄFTIGUNG	Knie strecken (Sitzen)	10-15 Wiederholungen pro Seite	Kräftigt Quadrizeps und stabilisiert das Knie
	Knie beugen (Bauchlage)	10-15 Wiederholungen je pro Seite	Aktiviert die hintere Oberschenkel-muskulatur
DEHNUNG	Quadrizeps dehnen	20-30 Sek. je Seite	Entspannung & Flexibilität der Vorderseite
	Hamstrings dehnen	20-30 Sek. je Seite	Dehnung der hinteren Oberschenkel-muskulatur