Ortho Shnawa

WARUM BEWEGUNG HILFT

Bewegung ist der Schlüssel für gesunde Gelenke. Wenn Sie Schmerzen im Knie-gelenk verspüren, beispielsweise durch einen Gelenksverschleiß (=Gonarthrose), so ist zur Reduktion der Beschwerden eine Mischung aus Mobilisierung, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur besonders wichtig! Anbei finden Sie ein paar Übungen, welche leicht in den Alltag integrierbar sind!

Dr. Patrik Shnawa

Hinweis

Die Übungen eignen sich für bekannte, derzeit stabile Kniebeschwerden. Bei einem heißen, roten oder plötzlich stark geschwollenen Knie, Fieber, neuer Blockierung, deutlicher Instabilität oder plötzlicher Belastungs-unfähigkeit bitte nicht beginnen und medizinisch abklären lassen. Leichte, gut tolerierbare Beschwerden während des Übens können vorkommen. Sind die Beschwerden am Folgetag deutlich stärker, reduzieren Sie Bewegungsumfang oder Wiederholungen. Bei stechendem Schmerz, neuer Schwellung, Blockierung oder Wegknicken die Übung beenden.

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.

0681 818 380 05

Simmeringer Hauptstrasse

101-103/2, 1110 Wien

www.ortho-shnawa.at

OrthoShnawa

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 Langsam und kontrolliert im gut verträglichen Bewegungsumfang ausführen.

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 BAUCHLAGE

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

Medizinischer Inhalt und fachliche Verantwortung: Dr. Patrik Shnawa, Facharzt für Orthopädie und Traumatologie.

Stand: August 2026. Diese allgemeine Information ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder individuell angepasste Therapie