



**CHONDROPATHIA PATELLAE-
PROGRAMM**

**MERKBLATT FÜR
PATIENTEN**

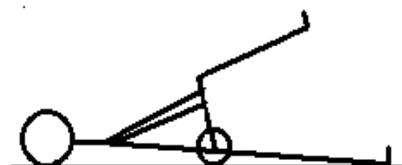
Grundsätzliches:

Die Kniescheibe ist verantwortlich für reibungsloses Gleiten, aber auch für die Stabilität des Kniegelenkes. Die nachfolgenden Übungen sollen helfen, einerseits den Druck auf das Knie zu vermindern (Dehnungsübungen), andererseits Instabilitäten und Muskelungleichgewichte durch Kräftigungsübungen wieder ins Lot zu bringen.

Üben Sie bitte 1 - 2 x täglich etwa 10 -15 Minuten. Üben Sie in Serien, wobei Sie jede Übung 10 mal wiederholen sollten. Dehnungsübungen halten Sie mindestens 20 Sekunden lang. Wir sind auf Ihre Mithilfe angewiesen, um einen möglichst guten Behandlungserfolg zu erzielen. Vermeiden Sie ruckartige und schwunghafte Bewegungen. Achten Sie auf genaue und korrekte Ausführung.

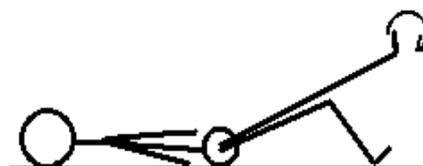
1) Dehnung der Hamstrings (hintere Oberschenkelmuskulatur):

In Rückenlage ein Bein hochnehmen, beide Hände in der Kniekehle verschränken und 20 - 30 Sekunden versuchen, das Bein zu strecken. Es sollte eine starke Dehnung, nicht aber ein Schmerz, zu verspüren sein. Jedes Bein 2 mal 30 Sekunden dehnen!



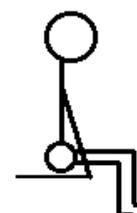
2) Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur:

In Rückenlage ein Bein aufstellen, das zweite Bein leicht auswärts drehen und den Vorfuß hochziehen. Dann das Bein anheben und in jede Richtung 10 große Kreise in die Luft zeichnen. Kein Hohlkreuz machen und Bein wechseln!



3) Aufsetzen: Unterschenkel baumeln lassen.

Einen Fuß vor den anderen geben, dieser gibt Widerstand gegen die Streckung des anderen Beines, aber nur so fest, daß eine runde und kraftvolle Bewegung entsteht. 2 mal 15 Wiederholungen für jedes Bein!



4) Dehnung Hüftbeuger:

An die Bettkante legen, ein Bein anwinkeln und festhalten, das andere Bein locker hängen lassen. Dehnung in Oberschenkel und Leiste verspüren aber keinen Schmerz! Ca. 30 Sekunden halten und jedes Bein 2 mal dehnen!



5) Dehnung vorderer Oberschenkel:

Im Stehen (ein Bein abwinkeln), mit den Händen umfassen und Richtung Gesäß ziehen. Lehnen Sie sich dabei seitlich am Bett an. Halten Sie die Dehnung wieder 30 Sekunden, machen Sie aber kein Hohlkreuz! 2 mal Bein wechseln!



Mit einem Zeitaufwand von nur 10 Minuten täglich und einer knieschonenden Lebensweise (langsameres Stiegenabsteigen, keine übermäßige Belastung wie z. B. Tennis, Squash) sollten Sie einen maximalen Erfolg erreichen.