

STOP

Rehabilitation nach Knieverletzungen

PROGRAMM ZUR **REHABILITATION** NACH
VERLETZUNGEN AM KNIEGELENK

ottobock.

Zurück in den Alltag

Mit Genu Arexa &
Genu Move

© Ottobock - 30372-de-DE-01-2008



„Die Knieorthese hat mir mehr Vertrauen
in die eigene Bewegung gegeben.“

Jessica

Eine Knieorthese wie die Genu Arexa stabilisiert nicht nur das verletzte Knie, sondern verhindert auch unerwünschte Bewegungen. Mit dem begleitenden Übungsprogramm Genu Move können Sie aktiv Ihren Heilungsprozess von zuhause aus unterstützen.

Starten Sie jetzt mit dem Training!



www.ottobock.de/genuarexa



Vorwort

Auf der Grundlage von praktischen Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen wurde von Ärzten, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern der Deutschen Kniegesellschaft (DKG) das Rehabilitationsprogramm STOP-X entwickelt. STOP-X beinhaltet eine Auswahl von geeigneten neuromuskulären Übungen, um die Funktion des Kniegelenkes nach einer Verletzung oder Operation wiederherzustellen.

Unser Rehabilitationsprogramm beinhaltet Basisübungen zur Schwellungsreduktion und Wiederherstellung des Bewegungsausmaßes, Übungen zur zielgerichteten Aktivierung elementarer Muskeln sowie Übungen zur Wiederherstellung wesentlicher Kraftqualitäten. Unsere Übungsauswahl soll die Behandlung durch Ihren Physiotherapeuten ergänzen, Ihr Training zu Hause erleichtern und als Orientierung dienen. Stimmen Sie bitte die Übungsausführung und die Trainingsintensität stets mit Ihrem Therapeuten und Arzt ab.

Rehabilitation nach Kniegelenkverletzung

Die DKG möchte Sie bei der Wiedererlangung Ihrer Belastbarkeit durch dieses Rehabilitationsprogramm unterstützen.

Das Rehabilitationsschema gliedert sich in Früh- und Spätphase und versteht sich als ergänzende Maßnahme zu strukturiertem Rehabilitationstraining unter fachlicher Anleitung durch Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler.

Beide Phasen der Rehabilitation beinhalten aufeinander abgestimmte Übungen zur Wiederherstellung einer normalen Kniefunktion und orientieren sich an einem übergeordneten Funktionsziel.

In der Frühphase ist das Funktionsziel ein schmerzfreies Gehen und Treppensteigen. In der Spätphase sollen bereits komplexere Ziele wie Laufen und Springen im Rehabilitationstraining erarbeitet werden.

Während in den ersten Tagen und Wochen nach einer



KNIEVERLETZUNG?

IMPACT

Platform for Autologous Cell Therapies

**Lassen Sie sich nicht aufhalten – aktivieren
Sie Ihren natürlichen Heilungsimpuls!**

Mit dem innovativen IMPACT-System stellt Ihr Orthopäde die für Ihre Diagnose passende biologische Therapie her, z. B. PRP, ACS:

- o 100 % körpereigen & biologisch
- o sehr gut verträglich
- o wirksam und individualisiert

Fragen Sie Ihren Orthopäden.

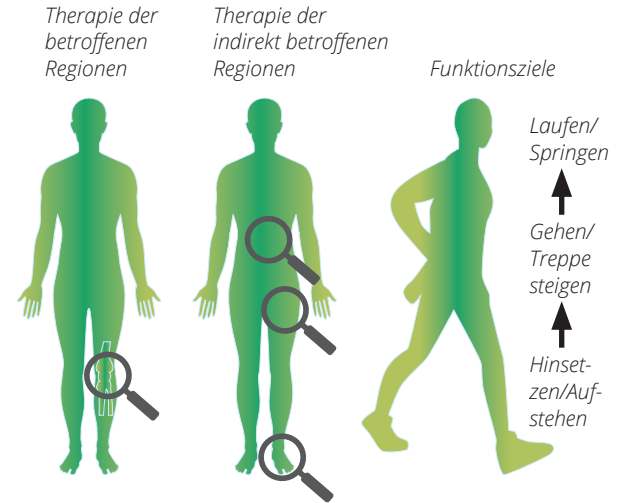
www.autologe-zelltherapien.de

Operation (z.B. Frühphase bis ca. 6. Wochen postoperativ) zunächst die isolierte Funktion des Kniegelenkes, also die Wundheilung, Abschwellen, Beweglichkeit sowie die Wiederherstellung einer natürlichen Muskelansteuerung das Training bestimmen, gewinnen in der Spätphase (bis ca. 12.-16. Woche) der Aufbau spezifischer Kraftqualitäten und das Training komplexer Bewegungen zunehmend an Bedeutung.

Die Kontrolle des Rehabilitationsfortschrittes anhand wissenschaftlich fundierter Kriterien sollte durch erfahrene Therapeuten im Rahmen geeigneter Tests erfolgen, insbesondere wenn eine sichere Rückkehr zu sportlicher Aktivität oder körperlich belastender Tätigkeit Ihr Ziel ist. Letztendlich ist für eine zufriedenstellende Belastbarkeit und Bewegungsqualität nicht nur das betroffene Gelenk zu therapieren, sondern auch das Zusammenspiel von betroffenem Gelenk und indirekt betroffenen Körperregionen wiederherzustellen. Hierzu zählen sowohl die Auswahl geeigneter Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft der umgebenden Gelenke und der unverletzten Gegenseite als auch das Training der Koordination von Rumpf und Beinachse.

Das STOP-X Rehabilitationstraining trägt diesen Anforderungen Rechnung, indem es sowohl die Wiederherstellung der isolierten Gelenkfunktion als auch das Training komple-

Rehabilitationsprozesse



her Bewegungsqualitäten berücksichtigt, um schlussendlich eine normale Gesamtfunktion und sichere Rückkehr in den Alltag zu erreichen.

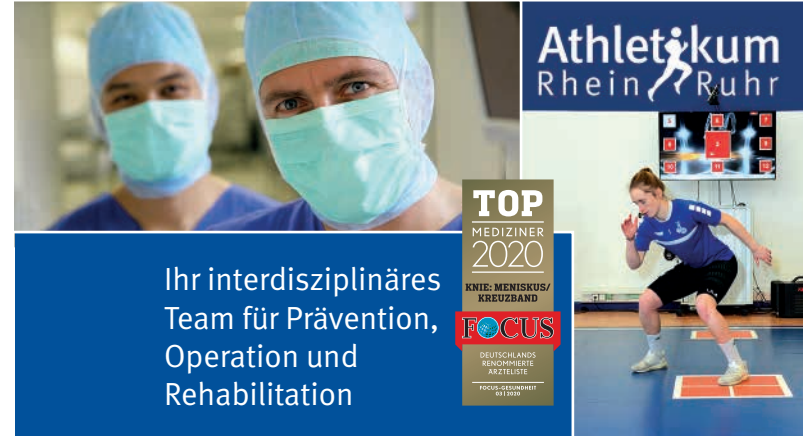
Return-To-Sport Phase

Die sichere Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität nach einer Verletzung oder Operation ist das Ziel jedes Sportlers. Die Return-To-Sport Phase dient dazu, Sie optimal auf die Anforderungen Ihrer Sportart vorzubereiten. Je nachdem welche Sportart Sie betreiben, muss Ihr Rehabilitationstraining um wichtige Inhalte ergänzt werden, die sich an Ihrer individuellen Leistungs- und Könnensstufe orientieren.

Wenn Sie Ihre gewohnte sportliche Aktivität wieder aufnehmen wollen, sollten Sie hierbei gut beraten werden. Die Deutsche Kniesgesellschaft (DKG) zertifiziert zu diesem Zweck Einrichtungen, Ärzte und Therapeuten, die Sie bei Ihrer Rückkehr zum Sport begleiten. Auf der Internetseite der DKG finden Sie dieses Spezialistennetzwerk und geeignete Ansprechpartner in Ihrer Region.

Return-To-Sport Test

Ein wichtiger Teil der Return-To-Sport Phase Ihrer Rehabilitation ist ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter Return-To-Sport Test. Eine umfangreiche Testbatterie überprüft anhand klar definierter Kriterien Ihre aktuelle Leistungs- und Funktionsfähigkeit. Die Testergebnisse helfen Defizite zu erkennen und das Risiko für eine erneute Verletzung zu verringern. Eine Return-To-Sport-Testung dient somit dazu, individuelle Empfehlungen für die Rückkehr zum Sport auszusprechen.



Ihr interdisziplinäres Team für Prävention, Operation und Rehabilitation

Ob Prävention, OP oder Return to Sports:

Nur ein Rundum-Sorglos-Paket garantiert das optimale Behandlungsergebnis. Unsere Operateure, Sportwissenschaftler und Therapeuten im BG Klinikum Duisburg arbeiten mit allen geeigneten Mitteln für Sie – Hand in Hand, kompetent, präzise und schnell.



www.kreuzbandchirurgie.com

Das Team für Ihr Kreuzband:

Dr. med. Christian Schoepp, Chefarzt (m.)
Dr. Christian Raeder, Sportwissenschaftler (l.)
Arthur Praetorius, Sportwissenschaftler (r.)

**Klinik für Arthroskopische Chirurgie,
Sporttraumatologie und Sportmedizin**
Tel.: 0203/7688-3401
ass@bg-klinikum-duisburg.de

**Sekretariat Athletikum
Rhein Ruhr**
Tel.: 0203/7688-3408
athletikum@bg-klinikum-duisburg.de

Unsere Knie-Spezialisten wissen, was Ihrem Knie gut tut.

Ob durch Sport, Freizeitaktivitäten, schwere körperliche oder einseitige Belastung – Probleme mit dem Knie hat fast jeder im Laufe seines Lebens. Hier helfen unsere Kniegelenksspezialisten aus dem Medical Park Chiemsee in Bernau-Felden. Wir haben für jedes Kniegelenk die passenden Therapien. Schmerzfrei, beweglich, alltags- und sporttauglich – so soll Ihr Kniegelenk nach der Rehabilitation sein. Damit Sie wieder fit und aktiv sein können.



Medical Park Chiemsee
Fachklinik für Orthopädie, Traumatologie & Sportmedizin
Birkenallee 41, 83233 Bernau-Felden
Telefon: 08051 8010, Telefax: 08051 801-505
E-Mail: chiemsee@medicalpark.de
www.medicalpark.de

GESUNDWERDEN IN TRAUMHAFTER LAGE

Wie benutze ich dieses Heft?

Unser STOP-X-Heft Rehabilitation soll Sie bei Ihrer Rehabilitation und Rückkehr in den Alltag unterstützen und begleiten. Damit Sie und Ihr Therapeut sich gut in unserem Heft zurecht finden, sind die einzelnen Seiten und Übungen immer mit klaren Überschriften gekennzeichnet. Die Übungsseiten setzen sich immer aus einer beschreibenden Seite (links) und passenden Bildern (rechts) zusammen.

Zusätzlich können Sie auf unserer Homepage www.stop-x.de entsprechendes zusätzliches Video- und Bildmaterial finden.

Bevor Sie mit Ihrem Training zu Hause beginnen, sprechen Sie bitte Ihre Übungen mit Ihrem behandelnden Arzt und Therapeuten ab, da sich die Übungsausführungen bzw. der Einsatz bestimmter Übungen auch nach Verletzungsart oder Operationstechnik voneinander unterscheiden können.

Achten Sie schon vor Beginn des Trainings auf funktionale Bekleidung, geschlossenes stabiles Schuhwerk und rutsch-

festen Untergrund. Speziell bei Übungen mit Gegenständen sollte auf die geprüfte Eignung der Hilfsmittel geachtet werden.

Das Heft ist entsprechend Ihres Fortschrittes aufgeteilt in Basisübungen, Übungen der Rehabilitations-Frühphase und der Rehabilitations-Spätphase.

Bei jeder Übung finden Sie neben den Übungszielen und der Übungsbeschreibung auch die Rubrik „Anmerkungen“. Hier werden besonders zu beachtende Details dieser Übung hervorgehoben.

Unter „persönliche Notizen“ können Sie oder Ihr Therapeut Ergänzungen hinzufügen und somit die Übung für Sie nochmals individualisieren.

Viel Spaß beim Training!



TOP
MEDIZINER
2020

KNIE: MENISKUS/
KREUZBAND



IHRE GELENKEXPERTEN IM RHEINLAND!

Persönlich, freundlich, fachlich exzellent:

Seit über zehn Jahren diagnostiziert und behandelt Prof. Dr. Jürgen Höher mit seinem Team Sportverletzungen und Gelenkerkrankungen. Besonders erfahren sind wir in der operativen Therapie von Gelenkschäden.

Mit jährlich über 2.500 Operationen sorgen wir dafür, dass unsere Patienten wieder schmerzfrei sportlich aktiv sein können. Unser Spektrum umfasst arthroskopische und offene Operationen an allen großen Gelenken, wie Knie, Schulter-, Ellenbogen- und Sprunggelenk.

Ihr erster Schritt zur Rückkehr zum Sport: www.sporttrauma-koeln.de



Prof. Dr. med. Jürgen Höher
Gründer und ärztlicher Leiter der
SPORTCLINIC COLOGNE



3-Punkt-Gang



Schwerpunkt

Reha-Basics



Ausrüstung

zwei Gehstützen, ebener Boden, festes Schuhwerk

Ziel der Übung

- Schulung des Ganges in Teilentlastung

Ausführung

- beide Gehstützen vor Körperschwerpunkt aufsetzen
- verletztes Bein zwischen den Stützen platzieren
- verletztes Bein minimal belasten und Abrollbewegung des Fußes durchführen und Gewicht durch Arme übernehmen
- mit gesundem Bein durchschwingen und ca. 1-2 Fußbreit vor dem verletzten Bein aufsetzen
- Last auf gesundes Bein aufnehmen und wieder wie oben beginnen

Anmerkungen

- Teilentlastung (z.B. 20% des Körpergewichtes) mit Therapeuten besprechen
- tatsächliche Entlastung auf Personenwaage testen
- Schaubild zeigt ein verletztes rechtes Bein (weiß)



Wechselschritt



Schwerpunkt
Reha-Basics



Ausrüstung
zwei Gehstützen, ebener
Boden, festes Schuhwerk

Ziel der Übung

- sicheres Gehen an Gehstützen bei erlaubter Vollbelastung

Ausführung

- setzen Sie die eine Gehstütze nach vorne
- stellen Sie das gegenüberliegende Bein auf die Höhe der vorderen Gehstütze
- setzen Sie die hinter Gehstütze leicht vor die vordere Gehstütze
- stellen die das hintere Bein auf die Höhe der vorderen Gehstütze



Anmerkungen

- aufrechter Gang und Belastung mit dem Therapeuten zunächst üben
- auf ein sauberes Abrollen des Fußes achten
- Schaubild zeigt ein verletztes rechtes Bein (weiß)



Persönliche Notizen



Mini-Hürdengang



Schwerpunkt

Reha-Basics



Ausrüstung

flache Bodenmarkierungen,
Minischaumhürden

Ziele der Übung

- Verbesserung der Kniegelenkstreckung
- Schulung symmetrischer Gangbewegung
- Stabilisierung der Einbeinstandphase

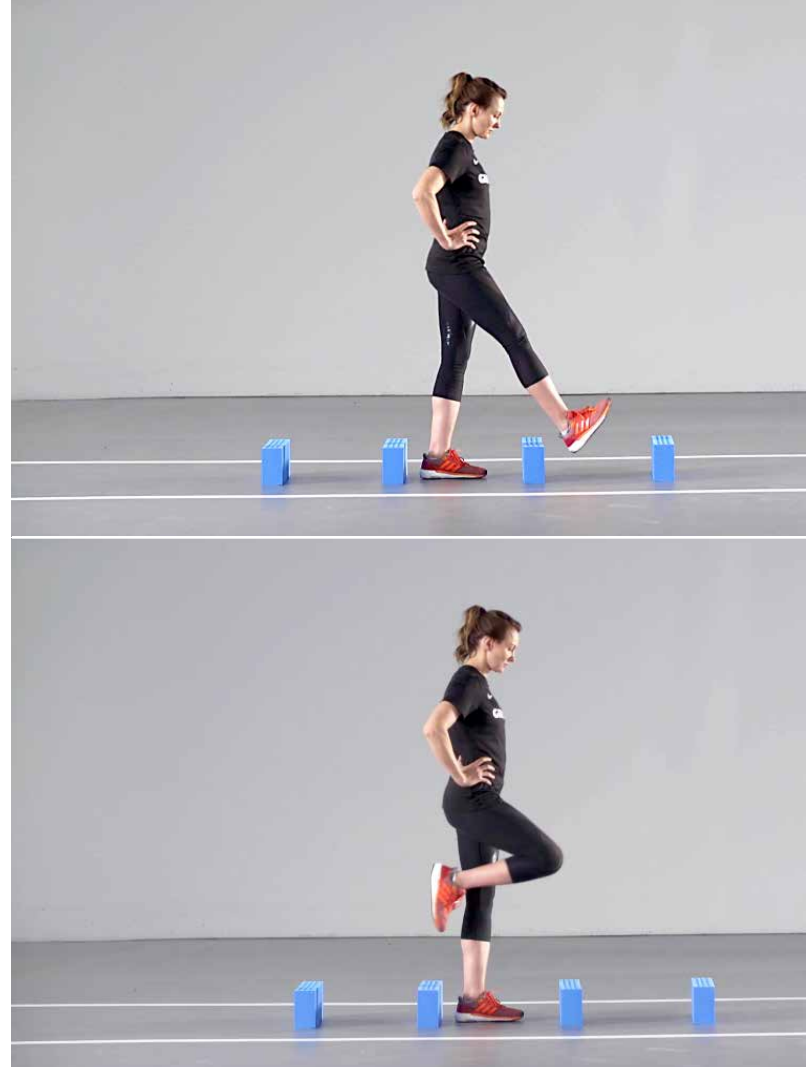
Ausführung

- verletzte Seite startet mit Hüftbeugung
- Kniegelenk in der Luft aktiv strecken, Zehen zum Körper ziehen
- Standbein leicht beugen
- Ferse des verletzten Beins setzt langsam und bewusst auf
- verletztes Bein übernimmt die Last
- Start wie oben mit gesunder Seite

Anmerkungen

- bewusst große Bewegungen ausführen
- Bewegung in Zeitlupe durchführen
- Bewegung auch rückwärts durchführen

Persönliche Notizen



Fokus Extension



Schwerpunkt

Mobilität



Ausrüstung

Gymnastikmatte, Schaumrolle oder gerolltes Badetuch

Ziel der Übung

- Verbesserung der Kniestreckung

Ausführung

- Rückenlage oder Langsitz
- Schaumrolle oder gerolltes Handtuch unter Ferse
- aktives Strecken des Kniegelenkes mit aktivem Druck Richtung Untergrund
- Belastungsdauer: 2-3 Minuten

Anmerkungen

- Übung langsam und kontrolliert ausführen

Persönliche Notizen



Heel Slide



Schwerpunkt

Mobilität



Ausrüstung

Gymnastikmatte, Handtuch oder Rutschplatte

Ziele der Übung

- Kniebeugung verbessern, Abschwellung
- Aktivierung Kniebeugemuskulatur

Ausführung

- Rückenlage oder Langsitz
- Handtuch unter Ferse
- aktives Beugen des Kniegelenkes und Ferse zieht über den Untergrund
- Belastungsdauer: 2-3 Minuten

Anmerkungen

- Übung langsam und kontrolliert ausführen

Persönliche Notizen



DONJOY®

DONJOY® A22

Hinaus aus der Risikozone!

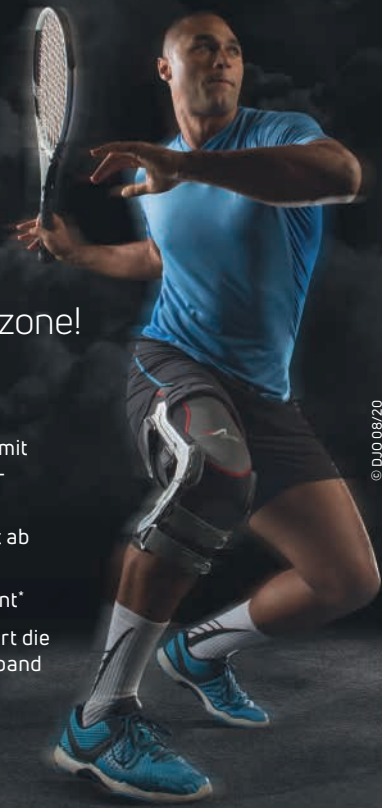
- Maßgefertigte Titan-Knieorthese mit integrierter ForcePoint™-Gelenktechnologie
- Dämpft die Streckbewegung sanft ab
- Vergrößert bei der Landung den Beugewinkel beider Knie signifikant*
- Ein größerer Beugewinkel reduziert die Scherkraft auf das vordere Kreuzband



Video zur A22:
(QR-Code einscannen)

* Yu B, et al. Immediate Effects of a Knee Brace with a Constraint to Knee Extension on Knee Kinematics and Ground Reaction Forces in a Stop-Jump Task. American Journal of Sports Medicine. 2004;32:1136-1143

Service-Hotline: 0180 1676 333 • www.DJOglobal.de



© DJO 08/20

Wall Slide



Schwerpunkt

Mobilität,
Abschwellung



Ausrüstung

Gymnastikmatte,
glatte Wand

Ziele der Übung

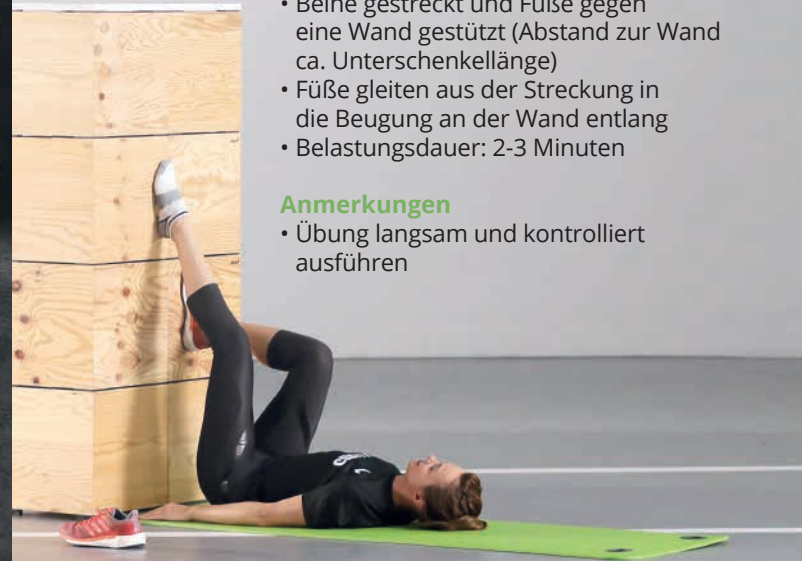
- Kniebeugung und -streckung verbessern, Abschwellung
- Aktivierung Kniebeuge- und Streckmuskulatur

Ausführung

- Rückenlage
- Beine gestreckt und Füße gegen eine Wand gestützt (Abstand zur Wand ca. Unterschenkelhöhe)
- Füße gleiten aus der Streckung in die Beugung an der Wand entlang
- Belastungsdauer: 2-3 Minuten

Anmerkungen

- Übung langsam und kontrolliert ausführen



Frühphase: Mobilität



Digitales Nachsorge- management für den Patienten zuhause

Orthelligent Knee unterstützt Sie bei der Erfassung der Gelenkbeweglichkeit und funktionellen Stabilität im Kniebereich.

- Vergleich von gesundem mit verletztem Bein
- Kontrolle Ihres individuellen Heilungsverlaufes
- Greifbare Ermittlung des Genesungsstandes Ihrer Verletzung



Kniegelenkstreckung mit Schaumrolle



Schwerpunkt

Aktivierung,
Ansteuerung



Ausrüstung

Gymnastikmatte,
Schaumrolle oder
gerolltes Badetuch

Ziele der Übung

- Unterstützung der isolierten Muskelansteuerung
- Erarbeitung der endgradigen Streckung

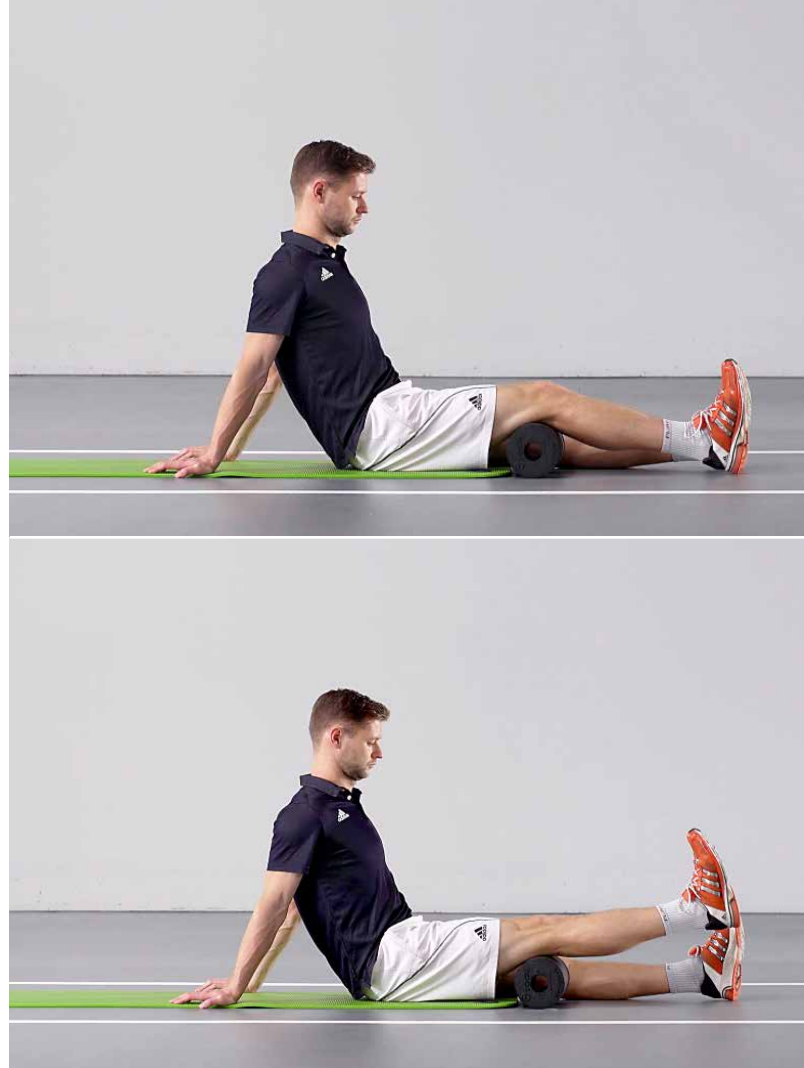
Ausführung

- Rückenlage, Rolle oder Handtuch unter Kniekehle
- Kniegelenk langsam vollständig strecken, Spannung 3 Sekunden halten
- Belastungsdauer: 4x 30 Wiederholungen

Anmerkungen

- Übung langsam und kontrolliert ausführen

Persönliche Notizen



Wall Sit



Schwerpunkt

Aktivierung,
Ansteuerung



Ausrüstung

Wand, ggf. Therapie-
ball (ca. 50cm Ø)

Ziel der Übung

- Aktivierung Kniebeuge- und Streckmuskulatur

Ausführung

- Sprung-, Knie-, Hüftgelenk 90°-Beugstellung und Rücken gegen Wand
- 20 Sekunden Druck halten, 20 Sekunden Pause
- Belastungsdauer: 2-3 Minuten

Variante

- Ball zwischen Rücken und Wand einklemmen (Start mit Ball in Beckenhöhe)
- Beine abwechselnd leicht vom Boden heben

Persönliche Notizen



Physioballpress



Schwerpunkt

Aktivierung,
Ansteuerung



Ausrüstung

Gymnastikmatte,
Therapieball
(ca. 50cm Ø), Wand

Ziel der Übung

- Aktivierung Kniebeuge- und Streckmuskulatur

Ausführung

- Rückenlage
- Sprung-, Knie-, Hüftgelenk 90°-Beugstellung
- freies Bein gegen Ball drücken
- 5 Sekunden Druck halten, 10 Sekunden Pause
- Belastungsdauer: 2-3 Minuten

Anmerkungen

- Ball nicht zu stark aufpumpen

Persönliche Notizen



Hamstring Pulls



Schwerpunkt

Aktivierung,
Ansteuerung



Ausrüstung

Gymnastikmatte,
elastisches
Trainingsband

Ziel der Übung

- Aktivierung und Ansteuerung der Bein Streckung

Ausführung

- Rückenlage
- betroffenes Bein anwinkeln im Kniegelenk
- Trainingsband um Vorderfuß befestigen und beide Enden in den Händen halten
- Hüfte beugen und Knie so weit wie möglich strecken
- gestrecktes Bein gegen den Widerstand des Bandes zum Boden strecken
- 4x 12-15 Wiederholungen

Variante

- Schwierigkeit durch Widerstand des elastischen Bandes variieren

Persönliche Notizen



Eccentric sit down



Schwerpunkt

Transfer



Ausrüstung

Stuhl, Schlingentrainer
oder Seil mit Fixpunkt

Ziel der Übung

- Vorbereitung des freihändigen Setzens

Ausführung

- Seil auf Kopfhöhe vor einem Stuhl sicher fixieren und beide Seilenden greifen
- bewusst langsam hinsetzen (ca. 4 Sekunden) unter Zug am Seil
- bewusst langsam aufstehen mit Hilfe des Zuges am Seil
- 4x 10 Wiederholungen

Anmerkungen

- Unterstützung durch Schlingentrainer/Seil schrittweise reduzieren

Variante

- beim Setzen auf einem Bein stehen

Persönliche Notizen



Mini-Kniebeuge (0°-30°)



Schwerpunkt
Transfer



Ausrüstung
keine

Ziel der Übung

- funktionelle Aktivierung der gesamten unteren Extremität

Ausführung

- Becken zum Boden absenken (Bewegungsrichtung hinten-unten)
- Knie nicht nach vorne schieben
- 4x 12 Wiederholungen

Anmerkungen

- Bewegungsvorstellung: „setze Dich auf hohen Stuhl“
- Streckung „aus dem Gesäß“
- Oberkörper fällt nicht nach vorne!
- seitliches Ausweichen des Beckens minimieren

Persönliche Notizen



Step up / Step down



Schwerpunkt

Transfer



Ausrüstung

Stepper/Treppenstufe,
Unterarmgehstützen

Ziele der Übung

- schrittweise Vorbereitung des freihändigen Treppensteigens
- Belastungsreduktion bei Therapiebeginn durch Einsatz von Gehstützen

Ausführung

- **Stufe aufsteigen:** gesundes Bein geht eine Stufe nach oben. Betroffenes Bein geht ggf. mit Gehstütze hinterher
- **Stufe absteigen:** Gehstützen und betroffenes Bein gehen als erstes gemeinsam eine Stufe nach unten, gesundes Bein kommt hinterher
- Stufe absteigen forciert langsam (ca. 4 Sekunden)
- Oberkörper gerade über Becken positionieren
- 3-4x 10 Stufen

Anmerkungen

- Bewegungsausmaß langsam mit jeder Wiederholung steigern
- Endpunkte der Bewegung verstärkt trainieren



Rocking



Schwerpunkt
Mobilität



Ausrüstung
Gymnastikmatte

Ziele der Übung

- Erweiterung Kniegelenkbeweglichkeit
- Aufwärmungsroutine

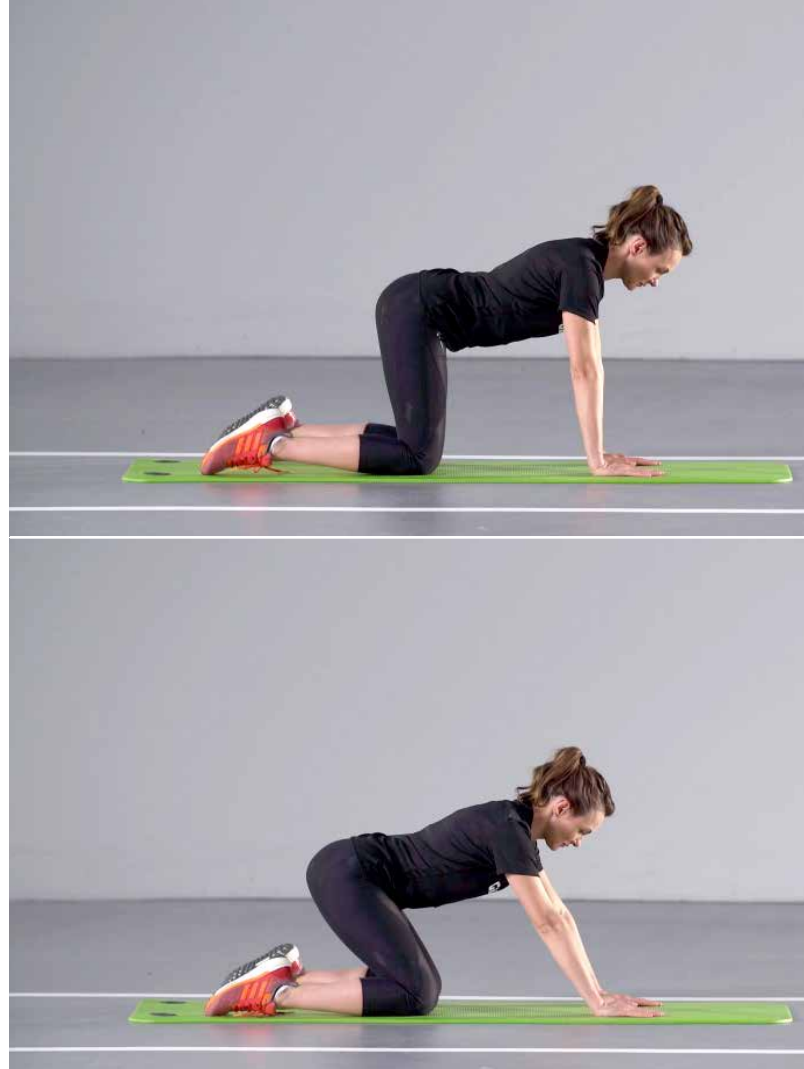
Ausführung

- starten Sie im Vierfüßlerstand (Knie 90°-Beugung, Hüfte 90°-Beugung)
- Becken langsam Richtung Ferse bringen
- kleine Kreisbewegungen des Beckens
- Belastungsdauer: 2-3 Minuten

Anmerkungen

- Bewegungsausmaß langsam mit jeder Wiederholung steigern
- Endpunkte der Bewegung verstärkt trainieren

Persönliche Notizen



Hüftkreisen im Stand



Schwerpunkt

Mobilität



Ausrüstung

ggf. Balancehilfe

Ziele der Übung

- Erweiterung Hüftgelenkbeweglichkeit
- stabiler Einbeinstand
- Aufwärmungsroutine
- verbesserte Gelenkwahrnehmung

Ausführung

- starten Sie im hüftbreiten Stand
- nun ein Bein abheben und das Standbein leicht gebeugt belassen
- Becken parallel zum Boden belassen
- das abgehobene Schwungbein in Knie und Hüfte beugen (je 90°-Beugung)
- große Kreise mit dem Schwungbein aus der Hüfte
- Drehrichtung einwärts und auswärts
- Belastungsdauer: 1-2 Minuten, dann Seitenwechsel

Anmerkungen

- Bewegungsausmaß langsam mit jeder Wiederholung steigern
- Standbein und Rumpf stabilisieren, Standbeinachse nicht mitdrehen



Shin Box mit Hüftextension



Schwerpunkt

Mobilität



Ausrüstung

Gymnastikmatte

Ziele der Übung

- Beweglichkeit der Hüft- und Kniegelenke
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Ausführung

- starten Sie im Sitz mit 90° gebeugten Kniegelenken
- Füße hüftbreit auseinander
- aufrechte Oberkörperhaltung
- lassen Sie beide Kniegelenke parallel kontrolliert zu einer Seite kippen während die Fersen am Boden fest aufliegen
- kippen Sie die Beine kontrolliert zu der anderen Seite
- Vorsicht: Fersen bleiben während der Bewegung am Boden, Oberkörper bleibt aufrecht
- 3x 15 Wiederholungen

Variante

- in den Endpositionen jeweils in den Kniestand aufrichten

Persönliche Notizen



Triple Extension



Schwerpunkt

Mobilität



Ausrüstung

keine

Ziele der Übung

- Streckung in Hüft-, Knie- und Sprunggelenk
- Rumpfstabilität
- Vorbereitung Laufbewegung

Ausführung

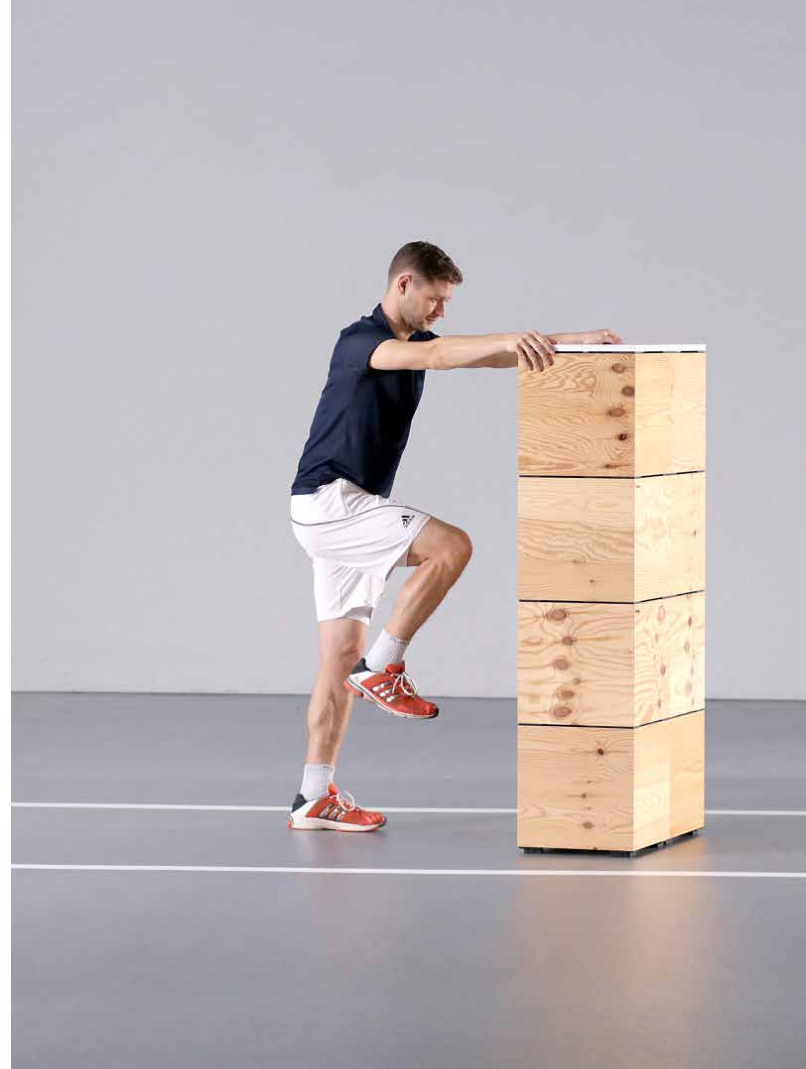
- paralleler Stand, 1-fache Armlänge von stabiler Wand entfernt
- Standbein: Streckung in Hüft-, Knie- und Sprunggelenk (Zehenstand)
- Schwungbein maximal in Hüft-, Knie- und Sprunggelenk beugen und strecken
- Belastung: 2-3 Minuten je Seite

Anmerkungen

- Bewegungsausmaß langsam mit jeder Wiederholung steigern
- Endpunkte der Bewegung verstärkt trainieren

Variante

- Ausführung im Zehenstand



Knieflexion gegen Widerstand



Schwerpunkt

Kraft



Ausrüstung

Stuhl/Gymnastikball,
elastisches Band

Ziele der Übung

- Kräftigung Kniegelenkbeuger

Ausführung

- sitzende Position
- Elastikband um Sprunggelenk und in circa einer Beinlänge Abstand mit Zug von vorne sicher fixieren
- Oberschenkel vom Sitz heben und Knie langsam beugen
- Belastung: 4x 12 Wiederholungen je Seite

Anmerkungen

- ausreichenden elastischen Widerstand wählen
- maximale Beugung anstreben

Persönliche Notizen



Seitstütz mit Hüftabduktion



Schwerpunkt

Kraft



Ausrüstung

Gymnastikmatte

Ziele der Übung

- statische Rumpfkraftigung
- funktionelle Kräftigung Hüft- & Gesäßmuskulatur

Ausführung

- Körper auf Unterarm und gestreckten Beinen
- Becken abheben
- gerade Körperposition mit gestreckter Wirbelsäule anstreben
- Ellenbogen senkrecht unter Schulter belassen
- Position so lange wie möglich halten und dann Becken wieder langsam senken, Seite ggf. wechseln
- Wiederholung: 4x 10 und langsam steigern bei stets korrekter Ausführung

Anmerkungen

- Hüfte nicht absinken lassen

Variante

- Abspreitzen des gestreckten oberen Beines im Hüftgelenk



Standwaage



Schwerpunkt

Kraft



Ausrüstung

ggf. Zusatzlast
an den Händen

Ziele der Übung

- funktionelle Kräftigung und motorische Kontrolle der Hüft-, Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

Ausführung

- Start aus hüftbreitem Stand
- Hände auf den Beckenknochen seitlich abgelegt oder vor der Brust gekreuzt
- nun im Einbeinstand die Hüfte im Standbein beugen und freies Bein gestreckt lassen
- Oberkörper in die Waagerechte bringen
- langsam wieder aufrichten und Seite wechseln
- Belastung: 4x 12 pro Seite

Anmerkungen

- Oberkörper und freies Bein bilden gerade Linie
- Standbein möglichst gestreckt halten

Variation

- ggf. Zusatzlast mit beiden Händen am Körper halten



Hüftabduktion mit Powerband



Schwerpunkt
Kraft



Ausrüstung
elastisches
Trainingsband

Ziel der Übung

- funktionelle Kräftigung Hüft- & Gesäßmuskulatur

Ausführung

- Trainingsband um die Oberschenkel knapp oberhalb des Knie anlegen
- Seitlage
- Hände in die Hüfte gestützt
- Abspreitzen des Beins im Hüftgelenk
- Belastung: 4x 10 Schritte auf jeder Seite

Variante

- seitliches Abspreitzen im Seitstütz

Persönliche Notizen



Powerband Sidestep



Schwerpunkt
Kraft



Ausrüstung
elastisches
Trainingsband

Ziel der Übung

- funktionelle Kräftigung Hüft- & Gesäßmuskulatur

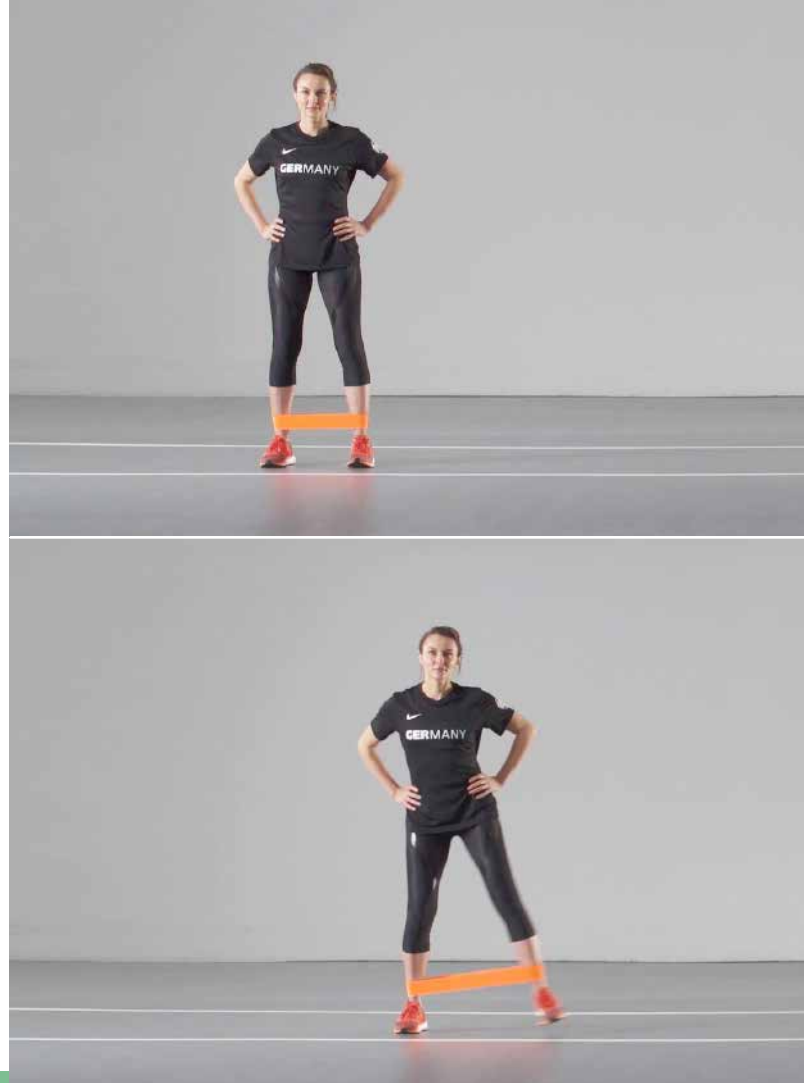
Ausführung

- Trainingsband um die Unterschenkel anlegen
- breite Standposition, leichte Kniebeugung
- Hände in die Hüfte gestützt
- langsame seitliche Belastung: 4 x 10 Schritte zu jeder Seite

Anmerkungen

- Bandposition an den Oberschenkeln = leicht
- Bandposition an den Unterschenkeln = mittel
- Bandposition an den Füßen = schwer

Persönliche Notizen



Monster Walk



Schwerpunkt
Kraft



Ausrüstung
elastisches
Trainingsband

Ziel der Übung

- funktionelle Kräftigung Hüft- & Gesäßmuskulatur

Ausführung

- Trainingsband um die Oberschenkel anlegen
- sehr breite Standposition mit abgekipptem Becken und geradem Oberkörper
- langsame, diagonale Schritte nach vorne und rückwärts ausführen
- Belastung: 3-4x 10-20m

Anmerkungen

- Bandposition an den Oberschenkeln = leicht
- Bandposition an den Unterschenkeln = mittel
- Bandposition an den Füßen = schwer

Persönliche Notizen



Kniebeuge mit Mini-Band



Schwerpunkt

Kraft



Ausrüstung

elastisches
Trainingsband

Ziele der Übung

- Kräftigung gesamte untere Extremität, Fokus Hüftabduktoren

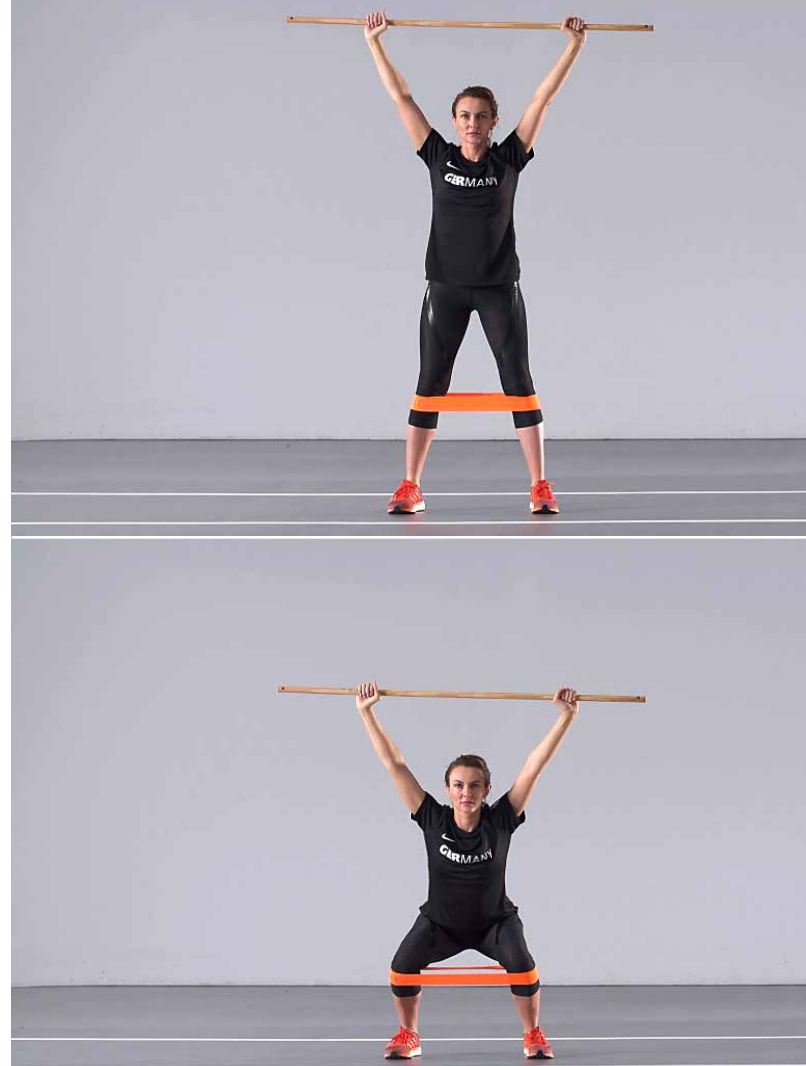
Ausführung

- hüftbreiter Stand
- elastisches Widerstandsband unterhalb der Kniegelenke knapp unter den Knien anbringen
- Arme gerade über Kopf strecken
- Oberkörper aufrichten
- Beugung in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk (Hockposition)
- Beinachse gerade halten (wichtig: keine X-Beine)
- Belastung: 4x 12 Wiederholungen

Anmerkungen

- elastisches Widerstandsband immer auf Spannung halten
- fortgesch. Spätphase: Zusatzgewichte hinzunehmen

Persönliche Notizen



Star Excursion



Schwerpunkt
Kraft



Ausrüstung
keine

Ziel der Übung

- funktionelle Rumpf- und Beinachsenstabilität

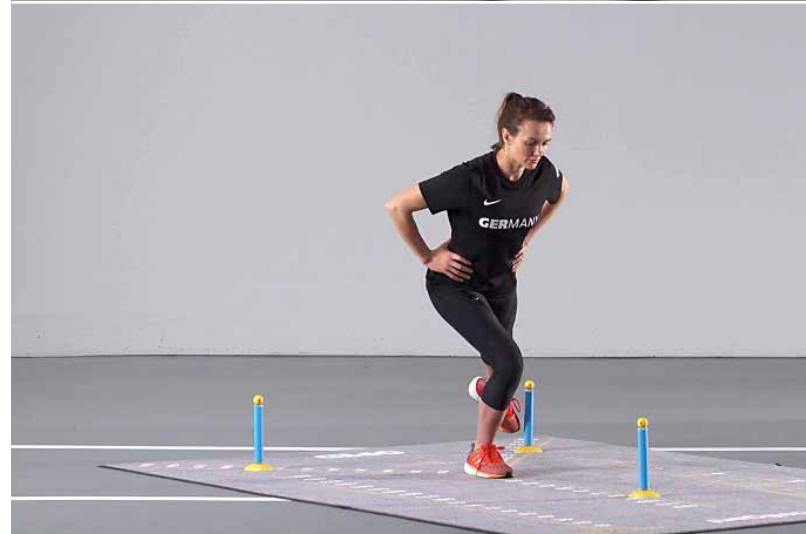
Ausführung

- stabiler Einbeinstand
- Becken abkippen, kein Hohlkreuz bilden
- freies Bein zeigt abwechselnd gerade nach vorne (12 Uhr), schräg hinten links und rechts (16 Uhr/19 Uhr)
- Übung langsam und kontrolliert ausführen
- Belastung: 4-6 Durchgänge je Seite

Anmerkungen

- Wirbelsäule gestreckt lassen
- freies Bein nicht absetzen

Persönliche Notizen



Ausfallschritt mit Widerstand



Schwerpunkt
Transfer



Ausrüstung
elast. Trainings-
band/Seilzug, Fix-
punkt oder Partner

Ziele der Übung

- komplexe Stabilisierung des Einbeinstandes, Transferübung für Lauf und Sprung

Ausführung

- tiefe Ausfallschrittstellung (Sprung-, Knie-, Hüftgelenk 90°)
- elastisches Trainingsband oder Seilzug um vorderes Knie fixiert, Zug zur Körpermitte durch Partner
- Aufstehen in den Einbeinstand und Position des Kniegelenkes gegen elastisches Trainingsband halten
- Belastung: 4x 12 Wiederholungen je Seite

Anmerkungen

- Partner wechselt die Stärke des Zuges ohne Ankündigung
- Aufstehen über das vordere Bein
- kein Eindrehen des vorderen Beins zulassen
- Oberkörper über Becken positionieren

Persönliche Notizen



Jump on Box



Schwerpunkt
Transfer



Ausrüstung
Step-Brett oder
Treppenstufe

Ziele der Übung

- Kontrolle einwirkender Stauchungskräfte mit reduzierter Gelenkbelastung
- Vorbereitung auf beidbeinige Sprünge in der Ebene

Ausführung

- gleichzeitig Abspringen und Landen auf beiden Füßen
- nach oben auf das Step-Brett oder die Treppenstufe springen
- möglichst in den Hüftgelenken „Einfedern“

Anmerkungen

- sicherer und rutschfester Untergrund

Persönliche Notizen



Hops lateral



Schwerpunkt

Transfer



Ausrüstung

geeignetes
Schuhwerk

Ziele der Übung

- Kontrolle der Oberkörperposition, Toleranz der Scherkräfte
- beginnen mit beidbeiniger Ausführung als Vorbereitung auf einbeinige Sprünge seitwärts

Ausführung

- mit beiden Beinen gleichzeitig Abspringen und Landen
- auf der gesamten Fußsohle Landen
- möglichst in den Hüftgelenken „Einfedern“

Anmerkungen

- sicherer und rutschfester Untergrund

Variante

- beidbeiniges Abspringen und Landen
- einbeiniges Abspringen und Landen

Persönliche Notizen



Deceleration 3 steps



Schwerpunkt
Transfer



Ausrüstung
Markierung/Pylone

Ziele der Übung

- Vorbereitung der Laufbewegung, Training von Beschleunigung und Abstoppbewegungen

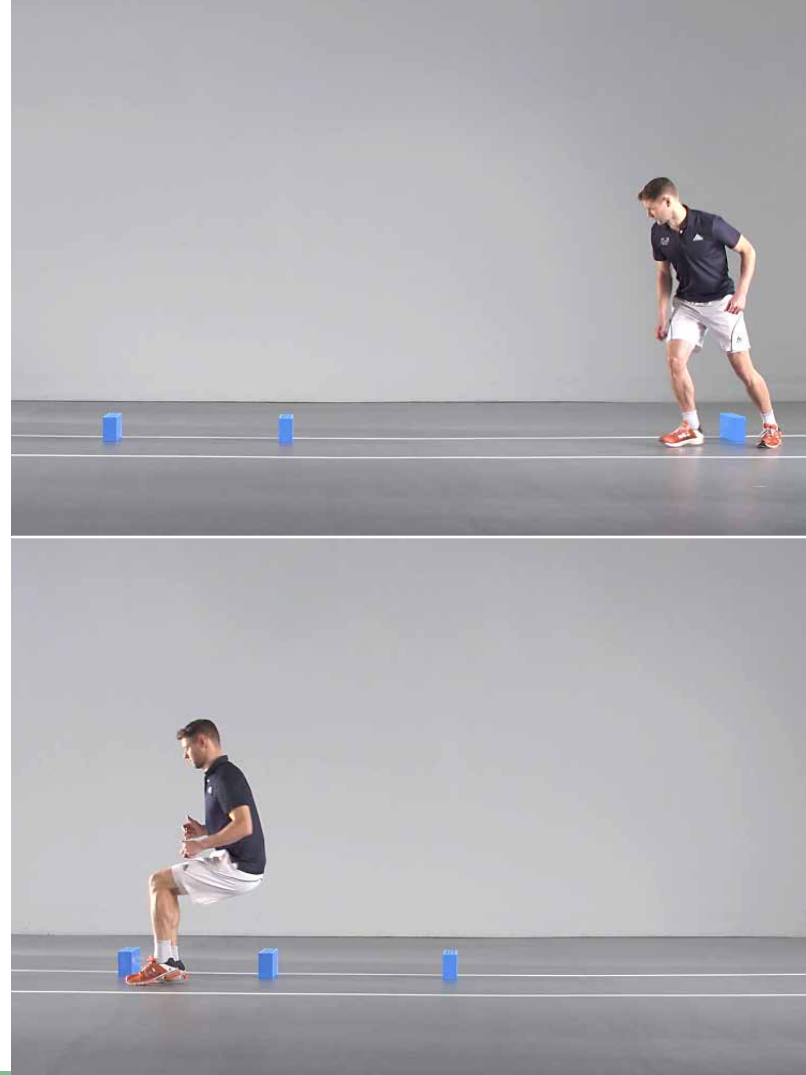
Ausführung

- Start in Schrittstellung bei Markierung 0m
- kraftvoller Abdruck und Beschleunigung
- Abstoppbewegung kontrolliert über drei Schritte an den Markierungen
- zügige Wendebewegung und locker zurücklaufen
- 3-4x 10 Läufe

Anmerkungen

- Markierung/Pylon bei 0m, 7m, 8m und 9m
- Abbremsen mit kleinen Schritten
- zu Beginn die Wendebewegung zügig, aber nicht explosiv ausführen
- Tempo langsam steigern

Persönliche Notizen



Die DKG

Die Deutsche Kniesgesellschaft will die Forschung, Fort- und Weiterbildung von Ärzten, Therapeuten und Wissenschaftlern bei Verletzungen und Erkrankungen des Kniegelenkes fördern. Sie soll Unfallchirurgen, Endoprothetiker, Sporttraumatologen, Sportmediziner, Physiotherapeuten und Wissenschaftler vereinen.

Standespolitische Aufgabe des Vereins ist die Darstellung der Prävention, Diagnostik und Therapie von Verletzungen, Erkrankungen, Deformitäten und Verschleiß des Kniegelenkes sowie des periartikulären Bewegungsapparates in der Öffentlichkeit, bei Verbänden, der Politik und bei Leistungserbringern.

Weitere Informationen zur DKG finden Sie auf:

www.deutsche-kniegesellschaft.de

Weitere Informationen zum Thema Prävention und Rehabilitation von Knieverletzungen, sowie alle in dieser Broschüre dargestellten und viele weitere Übungen als Video finden Sie auch auf der Internetseite:

www.stop-x.de



NICHT DER TYP
FÜR ARTHROSE?



**SPRITZEN
LEISTUNG**
bei Arthrose

MONOVISC

1fach für ein bewegtes Leben.

Lassen Sie Ihr Leben nicht von Gelenkschmerzen bestimmen! Egal ob beim Sport oder im Alltag – mit MONOVISC® gewinnen Sie Ihre Beweglichkeit wieder:

- + Hyaluronsäure-Therapie mit nur einer Injektion
- + Einzigartiges Wirkprofil: behandelt Schmerzen gezielt dort, wo sie entstehen
- + Schnelle und langanhaltende Wirksamkeit

Fragen Sie Ihren Orthopäden nach MONOVISC®.

www.arthrose-heute.de



LIVARO[®] by OPED **knee**

Entlastung und Stabilisierung für das Knie

Die LIVAROknee Bandage gibt Ihrem Knie mehr Sicherheit. Sie lindert Ihre Knieschmerzen und fördert die Beweglichkeit.

- Entlastung der Kniescheibe durch integrierten Silikonring.
- Seitlich integrierte Stabilisierungsstäbe für sicheren Halt.
- Samtig-weiche Oberflächenstruktur für höchsten Tragekomfort.

Bestellen Sie
online direkt beim
Hersteller und sparen
Sie sich die
Rezeptzahlung.
Diese übernehmen
wir für Sie!
app.oped.de

app.oped.de

OPED

Mit uns geht's weiter.