



Dehnungsübungen gegen Knieschmerzen

Eine häufige Ursache für Knieschmerzen sind verspannte Muskel- und Faszienstrukturen. Sie können einen enormen Druck auf das Kniegelenk ausüben und den Knorpel im Kniegelenk zusammenpressen. Der Grund für die verkürzten Muskeln und Faszien liegt daran, dass wir im typischen Alltag nur einen sehr geringen Teil des Bewegungsradius des Kniegelenks nutzen. Beim Sitzen oder stehen bewegt sich das Bein zwischen 90° und 180°. Unser Kniegelenk ist aber dafür gebaut, das Bein auch unter 90° zu beugen. Geschieht das nicht, verhärten und verkürzen sich die muskulären und faszialen Strukturen. Bewegungsmangel ist einer der Hauptgründe für schmerzende Kniegelenke. Der moderne Mensch sitzt bis zu 12 Stunden pro Tag. (Sitzen ist also das neue Rauchen!) Langes Sitzen lässt den Hüftbeuger und die Wade verkürzen. Langes Stehen begünstigt eine Verkürzung des Oberschenkels. Somit sind ausgleichende und abwechslungsreiche Bewegungen besonders wichtig, um Schmerzen vorzubeugen.

Achten Sie bei jeder Dehnungsübung darauf, die Ausgangsstellung korrekt einzunehmen. Bewegen Sie sich langsam in die Dehnposition, bis ein deutliches Ziehen der zu dehnenden Muskelgruppe spürbar ist. Achtung! Das Ziehen soll KEIN Schmerz sein. Verspüren Sie einen Schmerz, so gehen sie bitte ein Stück weit aus der Dehnung hinaus, sodass Sie nur mehr einen Zug verspüren. Nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuspüren und darauf zu reagieren. Halten Sie jede Dehnposition 30 bis 60 Sekunden, oder 10 Atemzüge lang. Bewegen Sie sich danach wieder langsam von der Dehnposition in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie jede Dehnposition zwei Mal. Vielleicht bemerken Sie beim zweiten Mal schon weniger Widerstand in der Bewegung. Atmen Sie ruhig und regelmäßig weiter und vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder in eine Pressatmung zu kommen.

- Als erste Dehnungsübung möchten wir Ihnen die Dehnung der **Wadenmuskulatur** zeigen. Gehen Sie dabei in eine große Schrittstellung. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere Bein bleibt gestreckt, die Ferse soll dabei am Boden bleiben. Die Zehen sollen gerade nach vorne schauen. Bringen Sie nun mehr Gewicht aufs vordere Bein und beugen Sie mehr. Dadurch werden Sie die Dehnung in der Wade des hinteren Beins spüren. Je größer der Ausfallschritt ist, desto stärker wird die Dehnung.



- Den **vorderen Oberschenkel** dehnen Sie, indem Sie sich im aufrechten Stand zuerst hüftbreit positionieren. Eine Hand stützt an der Wand. Die andere Hand greift zum Fuß und bringt die Ferse damit so weit wie möglich zum Gesäß. Die Hüfte soll gestreckt bleiben und die Oberschenkel parallel ausgerichtet sein. Achten Sie darauf, dass sie kein Hohlkreuz machen. Sollte die Beweglichkeit dafür nicht ausreichen, können Sie mit einer Handtuchschlinge nachhelfen.
 - Alternativ dazu können Sie dieselbe Position auch in der Bauch- oder Seitenlage einnehmen. (In der Seitenlage wird das obere Bein gedehnt.)
- Für die Dehnung des **hinteren Oberschenkels**, nehmen Sie einen aufrechten Stand ein. Die Hände sind am Brustbein abgelegt. Das gestreckte Bein ist je nach Schwierigkeitsgrad entweder auf dem Boden, einer kleinen Erhöhung oder auf einem Sessel abgelegt. Sie dürfen sich auch seitlich an der Wand anhalten, aber achten Sie darauf, dass Sie sich nicht seitlich wegdrehen. Neigen Sie jetzt den aufrechten Oberkörper langsam nach vorne und spüren Sie die Dehnung auf der Rückseite des Oberschenkels. Achten Sie darauf, dass sie aus der Wirbelsäule nicht rund werden.
 - Alternativ dazu können Sie auch in Rückenlage dehnen. Strecken Sie dazu ein Bein in die Höhe und ziehen Sie es mit den Händen zum Körper heran. Strecken Sie jetzt das Kniegelenk so weit wie möglich durch.
- **Adduktoren:** Nehmen Sie einen sehr breiten Stand ein. Beugen Sie ein Bein und stützen Sie sich auf dem Oberschenkel mit den Händen ab. Neigen Sie das Körpergewicht so weit wie möglich nach vorne und seitlich, bis Sie eine Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beines spüren. Ziehen Sie die Zehenspitzen des zu dehnenden Beins Richtung Knie. Der Blick ist zum Boden gerichtet, das abgewinkelte Knie soll nicht über die Fußspitze ragen.
- **Ballerina:** Für die Dehnung des häufig verspannten **Tractus**, stellen Sie sich im aufrechten, hüftbreiten Stand neben einen Sessel und legen Sie eine Hand auf die Lehne. Ist das rechte Bein betroffen kreuzen Sie es über das Linke und strecken Sie den rechten Arm in die Höhe. Neigen Sie sich über die Sessellehne zur linken Seite. Achten Sie darauf, dass die den Körper weder drehen noch nach vorne oder hinten neigen. Halten Sie die Dehnung für 30 Sekunden.

Schauen Sie sich ergänzend dazu noch unsere Videos und Texte mit den Titeln „Lockerungsübungen gegen Knieschmerzen“ und „Soforthilfe bei Knieschmerzen“ an.

Bis bald und bleiben Sie gesund!