



Lockerungsübungen gegen Knieschmerzen

Wer rastet, der rostet! Bei akuten Knieschmerzen ist es empfehlenswert, das Knie zu bewegen, jedoch mit wenig Gewicht zu belasten. Dadurch wird die Produktion der körpereigenen Gelenksschmiere angeregt, was zu einer Schmerzlinderung führt. Weiters werden dadurch Gelenkscapsel, Faszien und Muskeln gelockert und somit die Beweglichkeit gesteigert. Die folgenden Übungen sind für akute und chronische Beschwerden geeignet.

- **Pendeln:** Setzen Sie sich zum Pendeln auf einen stabilen Tisch, einen hohen Hocker oder auf einen Sessel mit einer Handtuchrolle unter Ihrem Oberschenkel. Der Unterschenkel muss frei hängen können. Lassen Sie den Unterschenkel bewusst nach unten hängen, damit Sie das Gewicht spüren. Pendeln Sie den Unterschenkel locker und ohne Kraft mit einer kleinen Bewegung nach hinten und vorne. Die Bewegung soll sich wie das Schwingen eines Uhrpendels anfühlen. Das Schwingen soll mit einem Minimalaufwand an Kraft in Gang gehalten werden. Versuchen Sie sich vorzustellen, dass das Gewicht des Unterschenkels das Kniegelenk leicht auseinanderzieht und somit entlastet. Ist das für Sie ein angenehmes Gefühl, können Sie den Effekt verstärken, indem Sie eine Gewichtsmanschette um das Fußgelenk legen, oder einen schweren Schuh tragen. Pendeln Sie für mindestens eine Minute, mehrmals täglich.
- **Patellamobilisation:** Für die händische Mobilisation der Kniescheibe, setzen Sie sich aufs Bett, Sofa oder einen Sessel. Das zu behandelnde Bein lagern Sie auf einem zweiten Stuhl oder auf dem Sofa. Wenn sie das Knie schmerzbedingt nicht ausstrecken können, unterlagern Sie es mit einer Handtuchrolle. Massieren Sie zuerst das Gewebe rund um die Kniescheibe. Beginnen Sie die Kniescheibe langsam zu verschieben. Mobilisieren Sie in Richtung Fuß und Richtung Kopf und auch seitlich nach links und rechts. Nehmen Sie sich Zeit für diese Übung, denn es braucht Geduld, bis Sie sich wohlfühlen, Ihre Kniescheibe zu bewegen.



- **Wischen:** Diese Übung erhöht die Beweglichkeit des Kniegelenks und reduziert Schmerzen. Setzen Sie sich auf einen Sessel und stellen Sie das betroffene Bein auf ein Handtuch. Wischen Sie mit dem Fuß über den Boden. Bewegen Sie das Handtuch dabei gleichmäßig vor- und zurück und halten Sie mit dem Fuß stets den Kontakt zum Boden. Beim Wischen nach vorne soll die Ferse Kontakt zum Handtuch haben, beim rückwärts Wischen soll der vordere Fußballen und die Zehen Kontakt haben. Starten Sie in einem kleinen Bewegungsausmaß und lassen Sie die Bewegung im Zuge der Übung je nach Schmerz größer werden. Wiederholen Sie die Übung 15 Mal. Als Steigerung können Sie diese Übung auch im Stehen ausführen. Das Kniegelenk des Standbeins wird dadurch zusätzlich gekräftigt.
- **Anschleifen in RL:** Legen Sie sich in Rückenlage. Beide Beine sind aufgestellt. Schleifen Sie jetzt mit der Ferse des betroffenen Beins nach vorne, sodass Sie das Bein so weit wie möglich in die Streckung bewegen und dann wieder zurück in die Beugung. Starten Sie wieder in einem kleinen Bewegungsausmaß und lassen Sie die Bewegung im Zuge der Übung je nach Schmerz größer werden. Führen Sie 15 Wiederholungen durch.
- **Scheibenwischer – Rotationsmobilisation:** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel. Beide Füße sollen dabei guten Bodenkontakt haben. Drehen Sie die Fußspitzen, des betroffenen Beins, am Boden schleifend nach links und rechts - wie Scheibenwischer. Die Ferse bleibt dabei fix am Boden. Beginnen Sie wieder mit kleinen Bewegungen und werden sie je nach Schmerz größer. Führen Sie 15 Wiederholungen durch.
- **Mobilisation des Wadenbeins:** Häufig gehen Kniebeschwerden von einer Wadenbeinblockierung aus. Legen Sie sich auf den Bauch und beugen Sie das Knie um 90° Grad. Der Fuß steht auch im 90 Grad Winkel zum Unterschenkel. Beugen Sie Ihre rechte Fußspitze zehnmal nach unten und nach oben. Ziehen Sie die Fußspitze 15 Mal Richtung Boden und lassen Sie wieder locker.



- **Beugemobilisation:** Die folgende Übung ist bei einer Einschränkung der Beugung besonders wichtig. Stellen Sie sich neben einen Stuhl. Das zu mobilisierende Knie legen Sie mit dem Unterschenkel auf den Stuhl. Ihr Körpergewicht ist hauptsächlich auf dem Standbein. Halten Sie sich aus Sicherheitsgründen an der Stuhllehne fest. Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch unter den Unterschenkel und eine kleine Handtuchrolle ganz dicht in die Kniekehle. Jetzt geben Sie etwas Gewicht auf den Unterschenkel und bewegen sich mit dem Gesäß langsam nach hinten, bis Sie eine Spannung/Steifigkeit im Kniegelenk spüren. Bleiben Sie an dieser Stelle und führen Sie kleine, wippende Bewegungen aus. Das Wippen sollte am Ende Ihrer Beweglichkeit sein, aber kontrolliert und mit Gefühl durchgeführt werden. Versuchen Sie mehrmals täglich 20-30 Mal zu wippen.
- **Streckmobilisation:** Die folgende Übung ist bei einer Einschränkung der Streckung besonders wichtig. Stellen Sie sich neben einen Sessel, legen Sie die Ferse des zu behandelnden Kniegelenks auf einen Sessel und strecken Sie das Knie so weit wie Sie können. Entspannen Sie die Beinmuskulatur, damit das Bein möglichst passiv aufliegt. Fassen Sie mit beiden Händen Ihren Unterschenkel, möglichst nah am Kniegelenk. Wippen Sie mit dem Unterschenkel mit kleinen Bewegungen Richtung Boden. Anstatt den Unterschenkel zu greifen, können Sie das Wippen auch über den Oberschenkel ausführen. Das Wippen sollte am Ende Ihrer Beweglichkeit sein, aber kontrolliert und mit Gefühl durchgeführt werden. Wenn Sie sich im Stehen unsicher fühlen oder wenn es im Alltag nicht möglich ist, können Sie die Übung auch im Sitzen durchführen. Strecken Sie das Bein so weit wie Sie können und stellen Sie es auf der Ferse auf. Wippen Sie mehrmals täglich 20-30 Mal. Alternativ können Sie auch das Bein aktiv so weit wie möglich strecken und am Ende mit den Händen noch sanft (!) in Richtung Streckung drücken.

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

Bis bald und bleiben Sie gesund!