

„Starke Knie – mobilisieren & entlasten“

– sanft bewegen • Spannung lösen • Stabilität gewinnen –

Fersen-Rutschen im Sitz

- 🎯 Beweglichkeit fürs Kniegelenk
- 👤 Ferse am Boden zum Körper ziehen, dann wieder vor
- 💡 **10x je Seite**



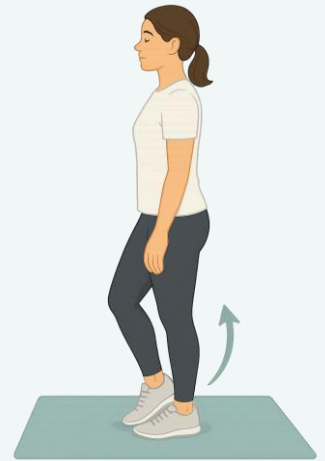
Knie-Pendeln im Sitz

- 🎯 Schmerzarm lockern
- 👤 Unterschenkel locker vor/zurück schwingen
- 💡 **30 Sek je Seite**



Wadenpumpe

- 🎯 Entlastet Knie & fördert Durchblutung
- 👤 Fersen heben/senken im Stand
- 💡 **15x je Seite langsam hoch und runter**



Vorderen Oberschenkel dehnen

- 🎯 Gegenzug vorn am Knie
- 👤 Im Stand Fuß zum Gesäß, Becken leicht nach vorn
- 💡 **15 Sek. je Seite**



Tuch-Stretch der hinteren Kette

- 🎯 Mehr Streckreserve ohne Druck
- 👤 Rückenlage, Tuch/Handtuch um Fuß, Bein sanft strecken
- 💡 **15 Sek. je Seite**

Mini-Squat an der Wand

- 🎯 Schonende Aktivierung
- 👤 Rücken an Wand, Knie nur leicht beugen
- 💡 **3 Sek. halten – 10 Wiederholungen**



- 🕒 **Gesamtdauer:** 6-8 Minuten
- 📅 **Empfehlungen:** 1-2 Durchgänge/Tag - Nutze Alltagssituationen für mehr Bewegung
- 💡 **Hinweis:** Bei Schmerzen im beschwerdearmen Bereich üben; ärztliche Abklärung bei anhaltenden Beschwerden.



ORTHOPÄDIE SCHLEIDEN

Ihre Praxis für individuelle Privat- und Selbstzahlermedizin
Dr. med. Tanja Reiche-Dünnebacke
 Fachärztin für Orthopädie & Unfallchirurgie
 Blumenthaler Straße 19 | 53937 Schleiden (Eifel)

Infos

Termine



Kontakt



... damit Bewegung wieder Freude macht!