

„Stabil & schmerzfrei: Dein neues Knie“

– sanft bewegen • Spannung lösen • Stabilität gewinnen –

Beinstrecken im Sitz (Isometrie)

- 🎯 Quadrizeps aktivieren, Patellaführung stabilisieren bei geringer Gelenkbelastung
- 👤 Unterschenkel strecken
- 💡 5 Sek. halten – 8x je Seite



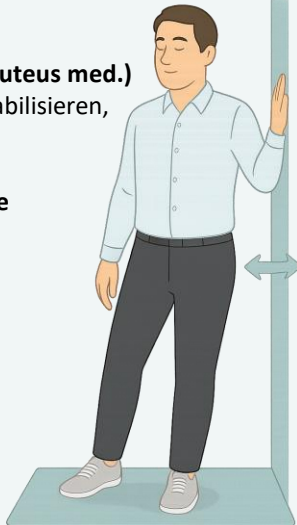
Step-Up auf niedrige Stufe

- 🎯 Funktionelle Kraft & Kniestabilität in geschlossener Kette verbessern.
- 👤 Auf Stufe steigen, kontrolliert absteigen
- 💡 10 Wiederholungen je Seite



Seitstütz an der Wand (Gluteus med.)

- 🎯 Becken- und Knieachse stabilisieren, Gluteus medius kräftigen
- 👤 Seitlich zur Wand drücken
- 💡 8 Wiederholungen je Seite



Gestützte Kniebeugen

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



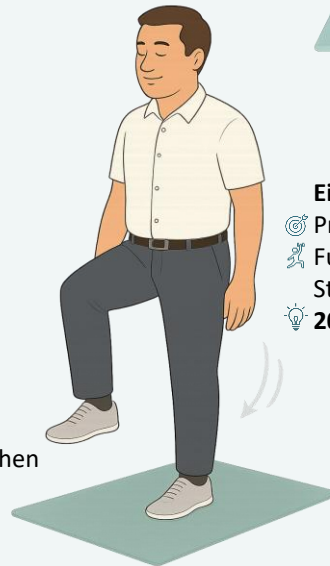
Box-Squat zum Stuhl

- 🎯 Hüftdominantes Aufstehen trainieren, Knie schonen und Bewegungsmuster festigen
- 👤 Nur kurz den Stuhl berühren, wieder aufstehen
- 💡 10 Wiederholungen



Einbeinstand (Fixpunktblick)

- 🎯 Propriozeption & Balance von unten
- 👤 Fuß–Knie–Hüfte schulen
- Stabil stehen
- 💡 20 Sek. je Seite



- 🕒 Gesamtdauer: 6-8 Minuten
- 👤 Empfehlungen: pro Stunde ein Durchgang - 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)



... damit Bewegung wieder Freude macht!