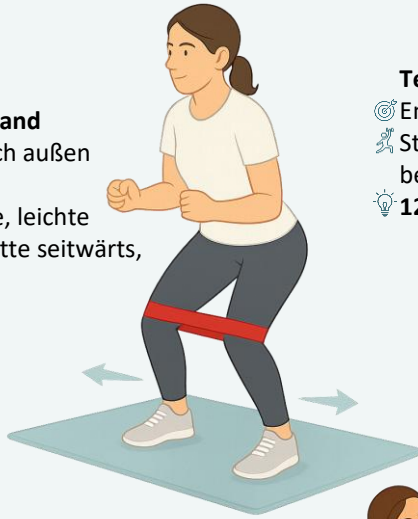


„Nachhaltig stärken: Knieschmerzen vorbeugen“ – 6 Mini-Routinen für Kraft, Koordination & Kontrolle –

„Monster-Walk“ mit Miniband

- 🎯 Gluteus aktivieren, Knie nach außen führen (Valgus-Schutz)
- 👤 Miniband oberhalb der Knie, leichte Kniebeuge, 6–8 kleine Schritte seitwärts, dann zurück
- 💡 **2–3 Sets**



Terminal Knee Extension

- 🎯 Endstreck-Kontrolle & Patellaführung
- 👤 Stand, ein Bein minimal beugen/strecken, Ferse bleibt unten
- 💡 **12 Wiederholungen je Seite (langsam)**



Ausfallschritt rückwärts (klein)

- 🎯 Hüft-/Kniekontrolle, Schritt-Stabilität
- 👤 Kleinen Schritt rückwärts, beide Knie leicht beugen, aufrecht bleiben
- 💡 **8 Wiederholungen je Seite**

Clamshell mit Miniband (Seitlage)

- 🎯 Gluteus medius kräftigen → Knieachse stabilisieren
- 👤 Seitlage, Knie 90°, Miniband über den Knien, oberes Knie öffnen/schließen
- 💡 **12 Wiederholungen je Seite.**



Waden-Dehnung an der Wand

- 🎯 Dorsalflexion verbessern → Knie entlasten
- 👤 Vorderes Bein zur Wand, hinteres gestreckt, Ferse unten
- 💡 **20 Sek. je Seite**



Tibialis-Anheben an der Wand (Zehenheber)

- 🎯 Vorderes Schienbein kräftigen, Dorsalflexion verbessern
- 👤 Rücken/Po an Wand, Zehen anheben, Fersen bleiben unten
- 💡 **15 Wiederholungen**



- 🕒 **Gesamtdauer:** ca. 10 Minuten
- 📅 **Empfehlungen:** als Morgen-, Mittags- oder Abendroutine zu empfehlen
- 💡 **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!