

Sie haben Kniearthrose? Diese Übungen können helfen

Wichtiger Hinweis zu den Kniearthrose-Übungen: Führen Sie diese regelmäßig, am besten drei- bis viermal wöchentlich durch. Die Übungen dürfen anstrengend sein, jedoch keinesfalls Schmerzen auslösen. Falls Sie währenddessen Beschwerden verspüren, sollten Sie die jeweilige Übung sofort abbrechen.

1. Wipp-Übung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Achten Sie darauf, dass Sie dabei die gesamte Sitzfläche ausnutzen, den Rücken möglichst gerade halten und mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen.

Ziehen Sie nun die Zehen nach oben, während Sie mit den Fersen auf dem Boden bleiben. Anschließend wechseln Sie: Die Fersen gehen nach oben, während die Zehen den Boden berühren.

Führen Sie diese Übung gegen Kniearthrose fließend durch und wiederholen Sie die Abfolge rund zehnmal. Dies kräftigt vor allem die Wadenmuskulatur.



2. Buch-Stemmen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Achten Sie darauf, dass Sie dabei die gesamte Sitzfläche ausnutzen und den Rücken möglichst gerade halten. Klemmen Sie sich nun ein dickes Buch mit dem Buchrücken nach oben zwischen die Füße.

Heben Sie den Gegenstand an, indem Sie ihre Beine langsam und mit Bedacht strecken (nicht schwungvoll anheben). Halten Sie diese Position etwa fünf Sekunden lang und achten Sie währenddessen darauf, die Kraft hierfür so gut es geht aus den Beinen, weniger aus dem Bauch zu holen.

Danach können Sie Ihre Beine langsam wieder absetzen und zehn Sekunden Pause machen, bis Sie die Übung gegen Kniearthrose wiederholen. Insgesamt sind fünf Durchgänge sinnvoll, um die Beinmuskulatur zu stärken.



3. Knie-Strecker

Für diese Übung bei Kniearthrose benötigen Sie eine Gymnastikmatte. Falls Sie keine zur Hand haben, ist es auch möglich, eine dünne Sofadecke zu benutzen. Legen Sie sich auf den Rücken. Ein Bein bleibt auf dem Boden liegen, das andere sollte im Kniegelenk gebeugt etwa eine Unterschenkellänge vom Becken entfernt auf dem Boden aufgestellt werden.

Jetzt können Sie Ihr Bein vom Boden etwas anheben. Achten Sie währenddessen aber darauf, dass Ihr Kniegelenk leicht gebeugt ist. Erst im nächsten Schritt wird es kraftvoll ausgestreckt.

Bei Kniearthrose ist diese Übung besonders effektiv, wenn sie 15-mal pro Bein ausgeführt wird. Wenn Sie (noch) wenig Kraft in den Beinen haben, können Sie die Übung fünfmal pro Bein durchführen und dann wechseln. Wiederholen Sie den Durchgang dreimal.



4. Knie-Beuger

Für diese Übung bei Kniearthrose benötigen Sie eine Gymnastikmatte. Falls Sie keine zur Hand haben, können Sie auch auf eine dünne Sofadecke zurückgreifen. Zudem brauchen Sie auch eine Art Polster für Ihre Knie. Hierfür eignet sich etwa ein Handtuch, das Sie zusammenfalten.

Legen Sie sich bequem auf den Bauch. Ihre Knie legen Sie auf das Handtuch. Verschränken Sie Ihre Arme auf dem Boden und legen Sie ihre Stirn oder eine Ihrer Schläfen darauf ab.

Nun beugen Sie ein Knie, bis Ihr Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Halten Sie diese Position etwa eine Minute lang, bevor Sie das Bein wieder strecken. Anschließend das Bein wechseln. Wiederholen Sie diese Übung mindestens zweimal. Sie sorgt dafür, dass sich die Gelenkschmiere gleichmäßig verteilt.

