

Folge 3

Servicekraft Sabines Tipps bei Knieschmerzen

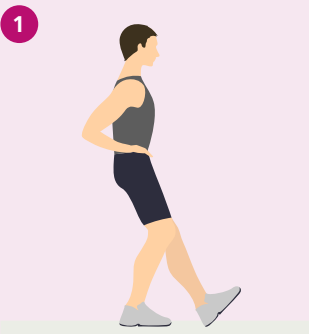
Alle Übungen im Überblick



Übung 1: Die Vorbeuge mit aufgestellter Ferse

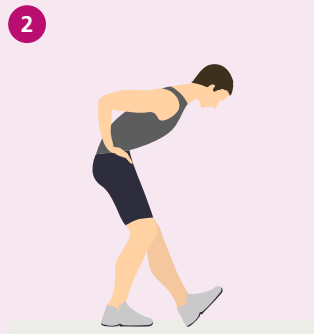
Dehnung der Beinrückseite

40 Sekunden



Ausgangsposition

- Schrittstellung einnehmen
- Füße und Knie nach vorne ausrichten
- Hinteres Knie leicht beugen, Hände an das Becken
- Vorderen Fuß auf Ferse aufstellen



Oberkörper vorbeugen

- Schultern nach hinten und unten ziehen
- Rücken gerade
- Langsam mit gestrecktem Oberkörper nach vorne beugen



Hände

- Stirn Richtung Schienbein
- Mit den Händen die Wade/das Bein greifen
- Position 20 bis 40 Sek. halten
- Auf anderer Seite wiederholen

Übung 2: Sitzende Kniebeuge

Kräftigung der Oberschenkelvorderseite · Equipment: Stuhl



Ausgangsposition

- Aktiven Sitz auf Stuhlkante einnehmen
- Füße hüftbreit aufstellen
- Oberschenkel parallel, gerader Rücken
- Hände auf Oberschenkel ablegen

Bein anheben

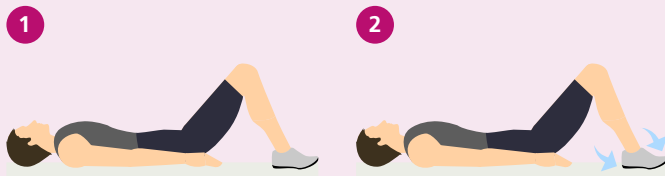
- Rechten Fuß fest in den Boden drücken
- Linkes Bein 4 Sek. nach oben anheben, dabei Zehen heranziehen und Oberschenkel parallel lassen
- Position 2 Sek. halten
- Das angehobene Bein 4 Sek. absenken

Bein anheben

- Auf anderer Seite wiederholen
- Übung 15 Mal pro Seite durchführen

Übung 3: Vier-Punkte Beinstatik

Übung zur Entlastung



Ausgangsposition

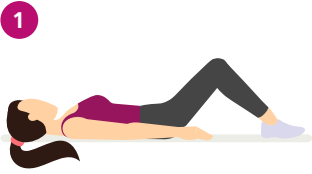
- In Rückenlage auf den Boden legen
- Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen

Fuß in den Boden drücken

- Rechten Fuß zunächst mit der Innen- und Außenferse in den Boden drücken, dann Gewicht auch auf Großzeh- und Kleinzehballen ausweiten
- Position 60 Sek. halten
- Auf anderer Seite wiederholen
- **Tipp für Geübte:** Füße gleichzeitig in den Boden drücken

Übung 4: Die Brücke

Kräftigung der Oberschenkelrückseiten



Ausgangsposition

- In Rückenlage auf den Boden legen
- Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen



Gesäß heben

- Füße gleichmäßig in den Boden drücken (analog Übung 3)
- Unterbauch anspannen, Becken nach vorne rollen
- Gesäß nach oben drücken (4 Sek.), sodass Bauch und Oberschenkel eine Linie bilden
- Position 2 Sek. halten

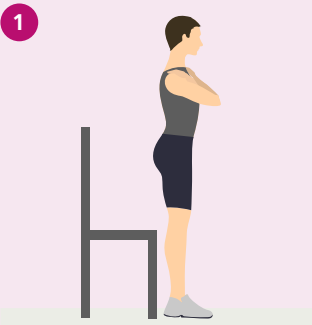


Gesäß absenken

- Gesäß 4 Sek. absenken und in Ausgangsposition zurückkommen

Übung 5: Die halbe Kniebeuge

Beinkräftigung · Equipment: Stuhl



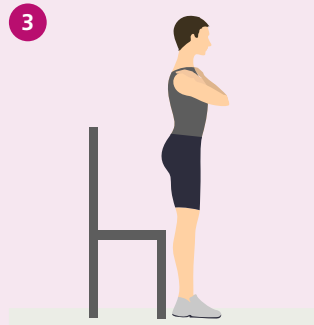
Ausgangsposition

- Hüftbreit mit geradem Rücken vor den Stuhl stellen
- Fußsohlen gleichmäßig in den Boden drücken
- Angehobene Arme vor der Brust überkreuzen



Knie beugen

- Knie langsam beugen und Gesäß nach hinten strecken bis kurz vor dem Stuhl
- Achtung: Knie sollten dabei nicht wackeln und hinter den Fußspitzen bleiben; nur soweit gehen, wie es schmerzfrei möglich ist!



Beine strecken

- Beine wieder zurück in die in Ausgangsposition strecken
- Übung 1 Min. durchführen

Präsentiert von doc®.

Dem Schmerzgel mit Tiefenwirkung.

- wirkt tief
- lindert Schmerzen gezielt
- gut verträglich



doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnen-scheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand 12/2023



HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München
www.doc-gegen-schmerzen.de