



Knieprobleme

4 Top-Übungen für das Kniegelenk

Stephan Müller stellt in seiner neuen Serie die besten Übungen für Kunden mit unterschiedlichen Verletzungen bzw. Problemen vor. Im Fokus dabei stehen Hüfte, Wirbelsäule, Schulter und Sprunggelenk. Den Auftakt bilden die Top-Übungen bei Knieproblemen.

Das Kniegelenk mit seinen Bändern und Muskeln ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers und daher sehr verletzungsanfällig. Zu den häufigsten Problemen unserer Kunden im Kniebereich gehören:

- Verletzung des vorderen oder hinteren Kreuzbandes
- Verletzung des Knorpels
- Arthrose
- Bizepssehnen-Syndrom
- Verletzung des Meniskus
- Verletzung des Innen- oder Außenbandes

KRAFTTRAINING BEI KNIEVERLETZUNGEN

Ein sinnvolles Krafttraining bei Knieverletzungen sollte erst nach Ab-



STEPHAN MÜLLER

Der Vorstand des BPT e.V. arbeitet als PT mit zahlreichen Weltmeistern und Olympiasiegern. Als mehrfacher Buchautor ist er regelmäßig als Experte bei ARD und SWR im Einsatz sowie Inhaber des GluckerKollegs.

www.gluckerkolleg.de

schluss der physiotherapeutischen Behandlung und nach eventuell zu berücksichtigenden Umbauphasen (z. B. beim vorderen Kreuzbandriss nach der 12. Woche) begonnen werden. Der Kunde muss weitestgehend schmerzfrei sein. Eine gute Voraussetzung ist gegeben, wenn der Kunde die wichtigsten Geräte bereits aus der Therapie kennt und dadurch leicht ein gerätegestütztes und – je nach Trainingszustand und koordinativen Voraussetzungen – auch ein freies Training durchführen kann.

Ziel des Trainers sollte es sein, den Kunden an ein komplett freies Training heranzuführen. Nur im Rahmen von speziellen High-Intensity-Trainingsmethoden sollte auch im fortgeschrittenen Stadium an geführten Kraftgeräten trainiert werden.



BEFUNDERHEBUNG

Vor jeder Trainingsphase muss eine umfangreiche Anamnese durch einen erfahrenen Trainer oder Therapeuten erfolgen. Sie umfasst die Krankheitsgeschichte, evtl. auch Operationsberichte und MRT-Bilder sowie Berichte über den Rehabilitationsverlauf. Zusätzlich ist es sinnvoll, einen umfangreichen Test der muskulären Gegebenheiten durchzuführen, um die Belastbarkeit, den Heilungsverlauf und die Motivation des Kunden einschätzen zu können.

SINNVOLLE ÜBUNGEN

Die hier dargestellten Übungen dienen der Verbesserung der Kraft und der Stabilisation für das Kniegelenk. Die Übungen sind in der Ausgangs- und Endposition dargestellt und werden durch zahlreiche Praxistipps für die Durchführung ergänzt. Es ist sinnvoll, dass ein Trainer oder ein Therapeut die Durchführung der Übung überwacht. Ist dies nicht kontinuierlich möglich, können diese Tipps dem Kunden helfen, die Übung auch allein oder ohne dauerhafte Betreuung richtig durchzuführen. Um Fehlbelastungen des Kniegelenks zu vermeiden, ist eine regelmäßige Kontrolle dennoch zu empfehlen ■

Fotos: Stephan Müller

BEINEXTENSION SENSOMOTORISCH



Sensomotorisches Training für das Standbein und Mobilisation für das Spielbein durch abwechselndes Beugen und Strecken

BEINBEUGER STEHEND AM KABELZUG



Ausgangsposition



Endposition

Anweisungen:

- Oberkörper nach vorn beugen, sodass eine fixierte physiologische Lordose vorhanden ist.
- „Kurzer Fuß“ nach Janda.
- Bei der Übung festhalten und leicht erhöht stehen.
- Becken stabil lassen – keine Ausweichbewegungen.
- Bein beugen.

Durch den vorgebeugten Oberkörper wird eine optimale Vordehnung der ischiocruralen Muskeln erreicht.





BUCHTIPP

S. Müller, K. Stübel, R. Kegelmann:
Betreuungshandbuch Knie, 128 S.
Bodylife Medien GmbH, 14,95 €
<https://shop.bodylife-medien.com>



Ausgangsposition



Endposition

EINBEINSTAND AUF JUMPER/AERO STEP

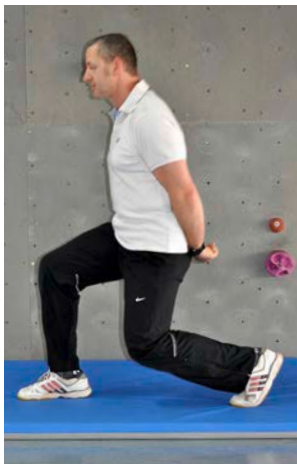
Anweisungen:

- „Kurzer Fuß“ nach Janda und fixierte physiologische Lordose.
- Der Trainer zieht mit dem Theraband nach außen.
- Der Kunde muss stabilisieren.
- Führe die Übung abwechselnd mit dem Spielbein vorn oder hinten durch (hier mit Weltfußballerin Nadine Angerer).

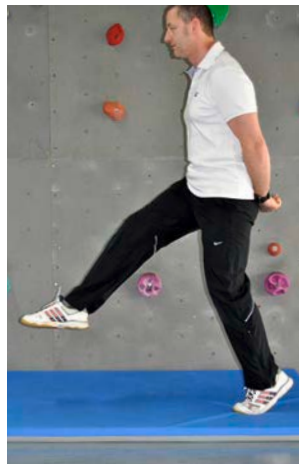
Variation:

Gleiches mit Zug in die Abduktion

AUSFALLSCHRITT MIT ABDRÜCKEN



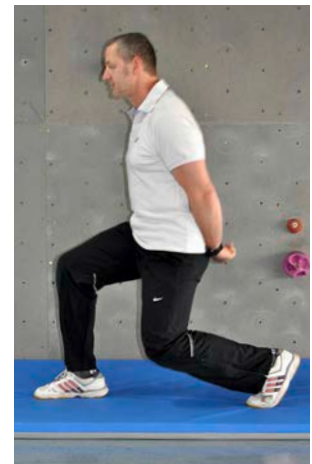
Ausgangsposition



Zwischenposition 1



Zwischenposition 2



Endposition

Anweisungen:

- In den Ausfallschritt gehen.
- Mit dem vorderen Bein vom Boden abdrücken.
- Danach weich mit dem Bein abfangen.
- Oberkörper bleibt bei der Übung gerade.
- Auf eine fixierte physiologische Lendenlordose achten.

Diese Übung führt zu einer reaktiven Spannungsfähigkeit der Streckerschlinge.