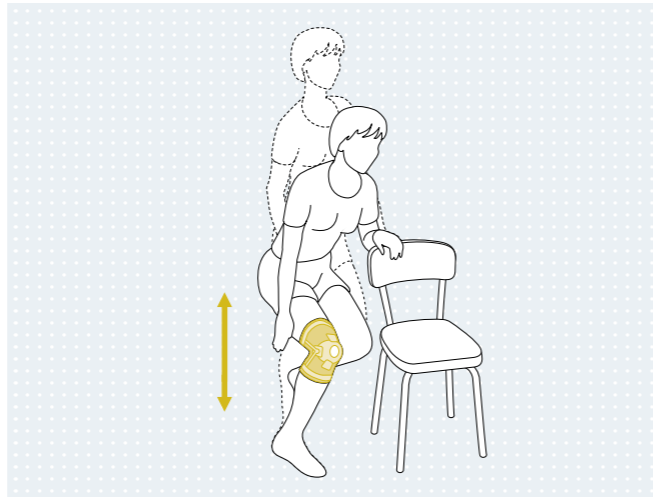


### 3. Balance & Koordination

Übung: Stand & Hocke – einbeinig

Übungsziele: Balance- und Koordinationserhaltung



**• Ausgangsposition:**

- Stellen Sie sich auf festem Untergrund in die Nähe einer Festhaltemöglichkeit.
- Das betroffene Bein ist das Standbein.

**• Übung:**

- Gehen Sie mit dem Standbein in die Kniebeugung und halten Sie dabei das nichtbetroffene Bein ca. 3 Sekunden in der Luft.
- Nutzen Sie dabei die Festhaltemöglichkeit, wenn Sie sich unsicher fühlen.
- **Achtung:** Die Bewegungen sollten immer ohne Schmerzen erfolgen.
- Nach mehrmaliger Durchführung sollten Sie die Übung auch ohne Haltemöglichkeit ausführen.

**• Wiederholung:**

- 6 Wiederholungen je Bein
- Führen Sie diese Übung über den Tag verteilt 2 – 4 Mal aus.

Bemerkungen:

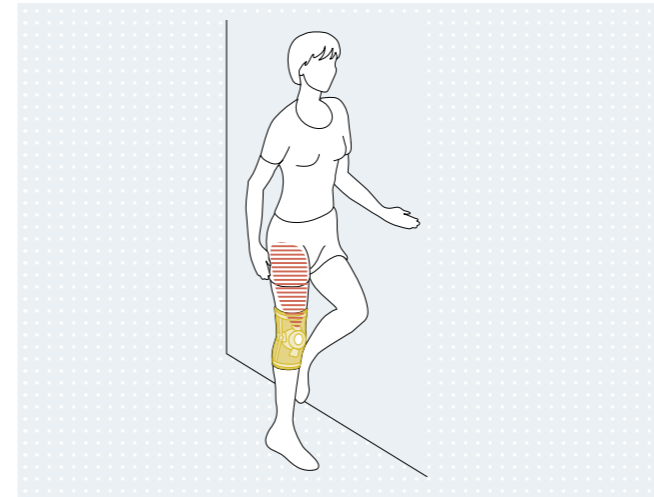
.....

.....

### 4. Kräftigung

Übung: Einbeiniger Stand und seitlicher Druck

Übungsziele: Muskelaufbau und Koordination



**• Ausgangsposition:**

- Stellen Sie sich seitlich an eine Wand.
- Halten Sie das nichtbetroffene Bein in Kontakt mit der Wand (ohne dass das Becken die Wand berührt) und winkeln Sie es parallel zum Standbein an.

**• Übung:**

- Halten Sie Knie und Fuß des nichtbetroffenen Beines mit leichtem Druck gegen die Wand (ca. 3 Sekunden).
- **Achtung:** Bewegungen sollten immer ohne Schmerzen erfolgen.
- Gehen Sie nach jeder Übung beidbeinig in Ruheposition und entspannen Sie ca. 3 Sekunden lang.
- Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie die Beugung des Standbeines steigern und/oder die Distanz zur Wand vergrößern.

**• Wiederholung:**

- 3 x 6 Wiederholungen je Bein
- Führen Sie diese Übung über den Tag verteilt 2 Mal aus und legen Sie am Folgetag eine Pause ein.

Bemerkungen:

.....

.....

## Einleitung

## Patella Move

Übungen bei vorderem Knieschmerz



**Das Bewegungsprogramm**

Ein gezieltes Bewegungsprogramm unterstützt die Versorgung mit der Patella Pro und dient Ihrer Rehabilitation. Die Übungen des Patella Move Programms sind in 4 Einheiten unterteilt: Schmerzreduktion, Aktivierung, Balance und Koordination sowie Kräftigung. Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, ob die Übungen für Sie geeignet sind.

**• Wichtige Hinweise:**

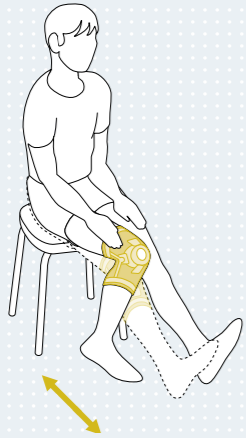
- Die zeitlichen Angaben sind generelle Richtlinien und können daher in Einzelfällen abweichen.
- Wenn während oder nach einer Übung Beschwerden auftreten, sollten Sie das Training sofort beenden und Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten halten.
- Beachten Sie bitte bei jeder Übung die entsprechenden Regeln und Empfehlungen.
- Vermeiden Sie Verletzungen, indem Sie sich nicht überfordern.
- Lassen Sie eine Übung aus, wenn Sie sich unsicher fühlen und versuchen Sie es eventuell zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal.
- Passen Sie den Leitfaden gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Therapeuten an Ihre Schwachstellen und Fortschritte an.

Für Fehler, die bei der Durchführung der Übungen entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Bitte sprechen Sie daher in jedem Fall mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, ehe Sie mit den Übungen beginnen.

# 1. Schmerzreduktion

## Übung: Sitzen & Anwinkeln

**Übungsziele:** Schmerzreduktion, Erhaltung der Beweglichkeit und Abschwellung



### • Ausgangsposition:

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition auf einem Stuhl ein.
- Stellen Sie die Beine mit gestreckten Knien auf den Fersen auf.

### • Übung:

- Beugen und strecken Sie das betroffene Bein im schmerzfreien Bereich.
- Führen Sie diese Übung gleichmäßig, rhythmisch und langsam durch (je Richtung ca. 3 Sekunden).
- **Achtung:** Das Anwinkeln und Strecken des Beines sollte immer ohne Schmerzen erfolgen.

### • Wiederholung:

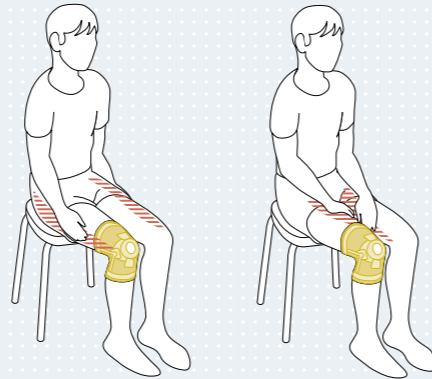
- 15 – 20 Wiederholungen
- Führen Sie diese Übung über den Tag verteilt 8 – 10 Mal aus (z. B. stündlich).

Bemerkungen:

# 2. Aktivierung

## Übung: Sitzen & Anspannen

**Übungsziele:** Aktivierung der Oberschenkelmuskulatur



### • Ausgangsposition:

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition auf einem Stuhl ein.
- Winkeln Sie Ihre Beine an.

### • Übung:

- Spannen Sie Ihre Oberschenkel an.
- Legen Sie zuerst beide Hände an die Außenseite der Oberschenkel und drücken Sie diese unter leichtem Druck nach innen (ca. 3 Sekunden halten).
- Legen Sie Ihre Hände anschließend an die Innenseite der Oberschenkel und drücken Sie diese unter leichtem Druck nach außen (ca. 3 Sekunden halten).
- Führen Sie die Übung gleichmäßig, rhythmisch und langsam durch.

### • Wiederholung:

- 5 – 10 Wiederholungen
- Führen Sie diese Übung über den Tag verteilt 4 – 6 Mal aus.
- Nehmen Sie sich die notwendige Zeit und Ruhe, machen Sie wenn nötig Pausen.

Bemerkungen:

# 3. Balance & Koordination

## Übung: Stand & Hocke – zweibeinig

**Übungsziele:** Koordinationsaufbau



### • Ausgangsposition:

- Stellen Sie sich auf festem Untergrund vor einen Spiegel.
- Positionieren Sie Ihre Füße schulterbreit.

### • Übung:

- Gehen Sie leicht in die Hocke.
- Bewegen Sie sich rhythmisch, gleichmäßig und langsam zwischen Stand und Hocke auf und ab.
- Spannen Sie die gesamte Beinmuskulatur während der kompletten Übung (6 – 10 Wiederholungen) an.
- Wenden Sie pro Richtung ca. 3 Sekunden auf.

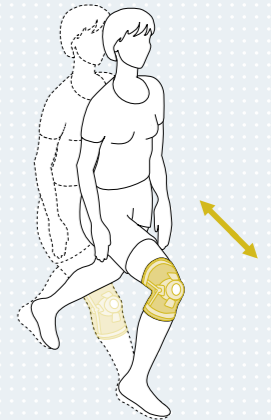
### • Wiederholung:

- 6 – 10 Wiederholungen
- Führen Sie diese Übung über den Tag verteilt 2 – 4 Mal aus.

Bemerkungen:

## Übung: Ausfallschritt

**Übungsziele:** Balance- und Koordinationstraining



### • Ausgangsposition:

- Stellen Sie sich auf festem Untergrund vor einen Spiegel.
- Positionieren Sie Ihre Füße in Schrittstellung.
- Die Schrittstellung kann am Anfang groß gewählt und zur Intensivierung der Übung zunehmend verkleinert werden.

### • Übung:

- Gehen Sie leicht in die Hocke und beugen Sie gleichzeitig Ihren Oberkörper leicht nach vorn.
- Bewegen Sie sich rhythmisch, gleichmäßig und langsam in die Schrittstellung.
- Wenden Sie pro Richtung ca. 3 Sekunden auf.

### • Wiederholung:

- 5 Wiederholungen je Bein
- Führen Sie diese Übung über den Tag verteilt 2 – 4 Mal aus.

Bemerkungen: