

Spezielle Selbstübung

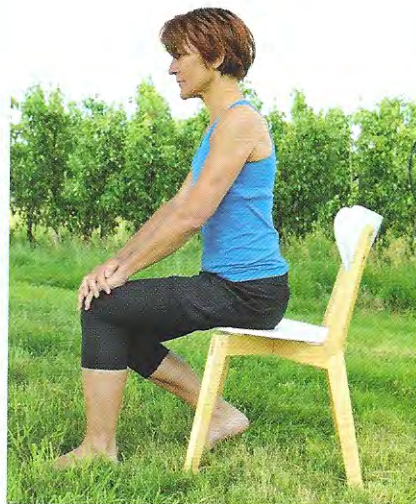
falls man plötzlich oder seit kurzer Zeit Schmerzen, Unwohlseinsgefühle oder Bewegungseinschränkungen bemerkt.

Eigenkorrektur des Knies

wenn ein Hocker oder Stuhl zur Verfügung steht

Beim Bergablaufen, beim Treppenabsteigen oder bei verschiedenen Sportarten, kann auch das Kniegelenk verrutschen. Das macht dann häufig Schmerzen bei Belastung. Man sitzt auf der Sitzkante, nicht anlehnen. Der Fuß mit dem schmerzenden Knie steht fest auf dem Boden, der Unterschenkel steht senkrecht zum Boden, der andere Fuß wird zur Abstützung etwas nach hinten unter den Stuhl gestellt.

Beide Hände übereinander auf das schmerzende Knie legen, mit den gestreckten Armen drückt das Gewicht des Oberkörpers auf das Knie. Dabei langsam aufstehen und das Knie strecken. Der Druck bleibt solange auf dem Knie, bis das Knie gestreckt ist. Dies mehrmals wiederholen. Das Knie nicht überstrecken!



Eigenkorrektur des Knies

ohne Sitzmöglichkeit

Man steht gespreizt da, das schmerzende Bein vor, das andere zurück. Das schmerzende Knie ist um 90 Grad abgewinkelt. Eine Hand auf das schmerzende Knie legen, die andere Hand an die Wade in Höhe der Kniekehle. Beim langsamen Strecken des Beines mit einer Hand oben auf das Knie drücken, die andere Hand an der Wade drückt in Richtung Schienbein nach vorne. Solange drücken, bis das Knie gestreckt ist. Dies mehrmals wiederholen.

