



DIE MUSKELN KRÄFTIGEN

Schmerzen im Nacken, Arthrose im Knie oder Probleme mit der Lunge: Was hilft jetzt?

Unsere Fitness-Serie zeigt die richtigen Übungen bei verschiedenen körperlichen Beschwerden – begleitet von renommierten Experten

FOLGE 10: ARTHROSE IM KNIE



Susanne Strätz (48) aus Berlin startet mit Kniebeugen und Sonnengrüßen in den Tag

Das Problem Schmerzen im Knie-Gelenk

Die Lösung Dehnen, Yoga

Als Susanne Strätz vor sechs Jahren beim Joggen leichte Schmerzen im Knie spürte, ignorierte sie die. Doch kurze Zeit später, nach einer langen Bergtour, waren ihre Gelenke beim Abstieg so angeschwollen, dass die 48-Jährige die Beine kaum anwinkeln und sich am nächsten Tag nicht mehr hinknien konnte. Ihr Orthopäde stellte eine beginnende Arthrose in den Knien fest. Künftig auf ihre Lieblingssportarten Skifahren und Wandern zu verzichten kam für die PR-Beraterin nicht infrage. Deshalb stärkt sie seitdem gezielt ihre Muskeln. „Ich mache täglich viele Kniebeugen. Meine Wohnung im 4. Stock ohne Lift liefert mir außerdem ein kostenloses Fitnessprogramm“, erzählt sie. „Auch regelmäßiges Dehnen ist wichtig für meine beginnende Arthrose.“ Außerdem setzt Susanne Strätz auf Yoga. „Ich beginne jeden Morgen mit Sonnengrüßen und anderen Asanas. Das gibt mir Energie für den Tag.“

GUTE ÜBUNGEN BEI ARTHROSE IM KNIE ➔

Fitness-Trainerin Tanja Krodell (Studio12) aus München zeigt, wie die Übungen korrekt auszuführen sind





KOORDINATION SCHULEN

Setzen Sie sich aufrecht

auf die vordere Kante eines Stuhls. Die Füße stehen zunächst stabil auf dem Boden. Beim nächsten Ausatmen drücken Sie sich mit einem Bein vom Stuhl hoch. Das Standbein bleibt zuerst leicht gebeugt, das andere gestreckt. Dann aufrichten und beide Beine durchstrecken.

[5x wiederholen pro Bein]

» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Diese Übung stärkt die vorderen Muskeln am Oberschenkel und schult die Koordination. Wenn Ihnen die Bewegung schwerfällt, erhöhen Sie die Sitzfläche, etwa mit einem Kissen.“

BEINMUSKELN TRAINIEREN

Gerade hinstellen, die Beine sind hüftbreit. Nun ein Bein leicht beugen, das andere anheben. Den Oberkörper langsam nach vorne kippen, in einer Linie bleiben und das freie Bein nach hinten strecken. Arme neben dem Kopf anheben, die Daumen zeigen nach oben. Position zwei Atemzüge halten.
[5x wiederholen pro Bein]

» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Diese Übung trainiert die gesamte Beinachse – perfekt bei Beschwerden im Hüft- und Kniegelenk. Gehen Sie mit der Zeit immer etwas tiefer in die Knie und steigern Sie sich langsam.“



„BEI ARTHROSE LAUTET DAS MOTTO: VIEL BEWEGEN, WENIG BELASTEN“



Christina Karl arbeitet als Physiotherapeutin in der PhysioT6-Praxis im orthopädischen Marianowicz Zentrum für Diagnose und Therapie in München



OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE DEHNEN

Legen Sie sich rücklings mit ausgestreckten Beinen auf eine Matte. Ein Bein leicht anwinkeln, anheben und unter der Kniekehle umfassen. Strecken Sie das Bein nun und ziehen Sie es so weit wie möglich an den Oberkörper heran. Das andere Bein und der Oberkörper bleiben dabei ruhig am Boden liegen. Die Position zwei Atemzüge halten. [3x wiederholen pro Bein]

»» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Strecken Sie das Bein so weit, dass Sie die Dehnung deutlich spüren. Die Bewegung sollte jedoch nicht schmerzhaft sein. Sind Ihre Muskeln sehr verkürzt, stellen Sie anfangs das Bein auf, das am Boden liegt.“



BALANCE HALTEN

Falten Sie ein Handtuch längs ein- bis zweimal und rollen Sie es leicht ein. Stellen Sie sich nun barfuß oder in Socken mit einem Bein auf das Handtuch und heben Sie das andere Bein an. Versuchen Sie, die Balance einige Sekunden lang zu halten, und wechseln Sie dann das Bein. Heben Sie die Arme seitlich an, um das Gleichgewicht besser zu halten. Wer das zu einfach findet, versucht, während der Übung die Augen zu schließen.

[8x wiederholen pro Bein]

»» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Bei der Übung ist wichtig: Bauchmuskeln anspannen und den Rücken gerade halten.“

Den Fuß durchstrecken



KNIE KRÄFTIGEN

Befestigen Sie ein Theraband an einem unverrückbaren Möbelstück. Steigen Sie mit beiden Beinen in die Schlaufe und platzieren Sie diese in einer Kniekehle. Ziehen Sie nun das Knie gegen den Widerstand langsam nach hinten. Das Bein bleibt dabei leicht gebeugt.

[10x wiederholen pro Bein]

»» **Tipp der Physiotherapeutin:** „Durch diese Übung stärken Sie die Beinmuskeln und verbessern die Beweglichkeit des Kniegelenks.“