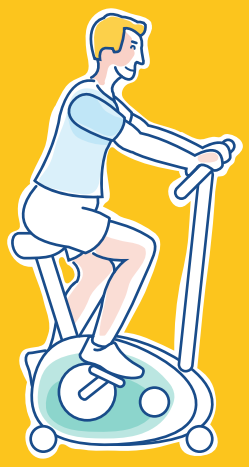
Übungen zum Kraftaufbau rund um das Knie

Bei Kniearthrose hilft Bewegung. Mit diesen Übungen kräftigen Sie Ihre Muskulatur und fördern eine gesunde Körperhaltung für sich und Ihr Knie.

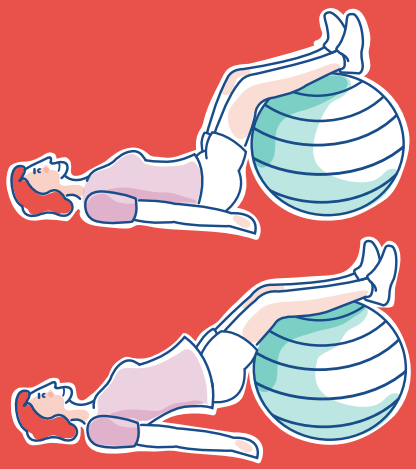


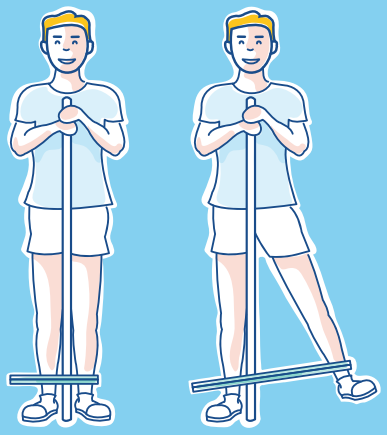
Ausdauersport

Krafttraining

Übungen zu richtiger Körperhaltung und besserer Körperwahrnehmung

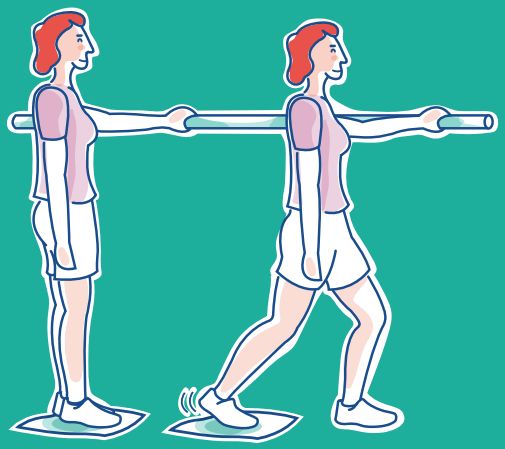
Stärken Sie Ihre Körpermitte. Üben Sie bei verschiedenen Bewegungen das Gleichgewicht zu halten. Je besser Sie die Übungen für das Gleichgewicht bewältigen, desto anspruchsvoller können die Übungen werden.

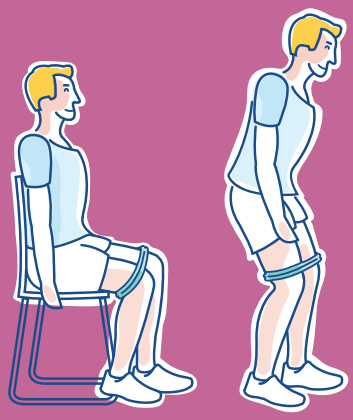




Kräftigen Sie Ihre Beinmuskulatur. Das Gummiband hilft Ihnen dabei als Widerstand. So können Sie auch Muskelgruppen stärken, die man oft im Alltag vernachlässigt. Außerdem verhindert das Gummiband übermäßige Bewegungen.

Achten Sie darauf, wo sich Ihr Knie im Verhältnis zu Ihrer Hüfte und zur Fußspitze befindet. Das ist wichtig für Ihre Stabilität und für die Stabilität des Kniegelenks. Je besser Sie die Haltung Ihres Kniegelenks wahrnehmen, umso sicherer werden Ihre Bewegungen.





Fördern Sie Ihre Koordination. Bei diesen Übungen kräftigen Sie mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig. Zusätzlich erfordern solche Übungen eine aufmerksame Körperwahrnehmung. Dies ist wichtig, damit Sie schädliche Haltungen für Ihr Knie erkennen und vermeiden lernen.

Quelle: Roos EM, Arden NK (2016). Strategies for the prevention of knee osteoarthritis. Nat Rev Rheumatol.12(2):92-101.

STIFTUNG GESUNDHEITS WISSEN