

Übungsprogramm Patellofemorales Schmerzsyndrom

Die dargestellten Übungen sollen letztlich dazu führen, die Kniescheibe während ihres Gleitvorgangs besser zu zentrieren. Der vordere Knieschmerz soll dadurch beseitigt oder zumindest reduziert werden.

Quadrizeps - Kräftigung: isometrisch

Drücken sie zunächst ihr rechtes Bein gegen die Unterlage. Spannen sie dabei den Oberschenkelmuskel (Quadrizeps) 10 Sekunden kräftig an und entspannen sie dann wieder. Wiederholen sie die Übung 5-10 mal. Machen sie die isometrische Übung nun mit dem linken Bein.



Quadrizeps - Kräftigung: gestrecktes Bein anheben

Heben sie ihr gestrecktes rechtes Bein einige Zentimeter an und halten es 10 Sekunden. Senken sie das Bein nun **langsam** auf die Unterlage ab. Wiederholungen: 5 -10. Wechseln sie dann das Bein.



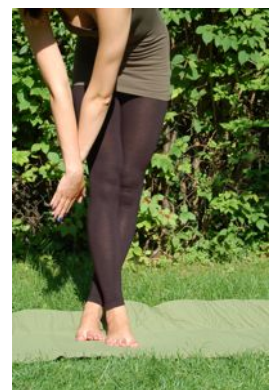
Iliotibialis und Gesäßmuskulatur: Dehnung (rechte Seite gezeigt)

Drehen sie den Oberkörper auf die rechte Seite und drücken sie das rechte Bein mit ihrem linken Arm in Richtung linkes Bein. Sie sollten die Dehnung in ihrem rechten Gesäß spüren. Halten sie die Dehnung für 20-30 Sekunden aufrecht. Wiederholungen: 5-10. Wechseln sie dann die Seite.



Iliotibialis und Gesäßmuskulatur: Dehnung (linke Seite gezeigt)

Stellen sie das rechte Bein über Kreuz vor das Linke. Strecken sie die Arme, legen sie die Handflächen aufeinander und versuchen sie mit den Fingerkuppen den Boden zu erreichen. Sie sollten an der Außenseite des linken Oberschenkels ein Dehngefühl verspüren. Halten sie die Dehnung für 20-30 Sekunden aufrecht. Wiederholungen: 5-10. Wechseln sie dann die Seite.



Hüftadduktoren: Kräftigung

Setzen sie sich hin. Klemmen sie einen Ball zwischen ihre Knie und versuchen sie ihn zusammenzudrücken. Halten sie den Druck für 5-10 Sekunden aufrecht. Wiederholungen: 5-10.



Vastus medialis: Kräftigung

Klemmen sie im Sitzen einen Ball kurz oberhalb der Knie zwischen ihre Beine. Während sie den Ball zwischen ihren Beinen zusammendrücken strecken sie ein Bein aus. Halten sie diese Position 5-10 Sekunden. Bringen sie ihr Bein dann zurück in die Ausgangsposition. Machen sie diese Übung 5-10 mal mit jedem Bein.



Hamstrings: Stretching

Legen sie sich auf den Rücken. Beugen sie ihre linke Hüfte und das Knie um 90 Grad. Umgreifen sie den linken Oberschenkel mit den Händen. Strecken sie nun das linke Bein bis sie ein Dehngefühl verspüren. Halten sie die Dehnung für 20-30 Sekunden aufrecht. Wiederholungen: 5-10. Wechseln sie dann das Bein.



Hüftabduktoren: Kräftigung (linke Seite gezeigt)

Stehen sie bei leicht gebeugtem Knie auf ihrem linken Bein. Heben sie nun den rechten Fuß bis zu einer Kniebeugung von ca. 30 Grad an. Halten sie diese Position einige Sekunden, senken sie den Fuß wieder langsam ab und strecken sie dann beide Beine. Machen sie diese Übung 10 mal. Wechseln sie dann die Seite. Lassen sie ihr Becken während der Übung nicht absinken und die Knie nicht einwärts drehen. Achten sie darauf, dass Knie und Füße immer gerade nach vorne zeigen.



Hüft- und Gesäßmuskulatur: Dehnung (linke Seite gezeigt)

Positionieren sie sich wie gezeigt mit ihrem linken Bein über dem rechten Bein. Legen sie die Hände um das linke Knie. Halten sie den Oberkörper aufrecht und drücken sie das linke Knie zum Körper hin. Halten sie die Position für 20 Sekunden.

Wiederholungen: 6

Wechseln sie dann die Seite.

