



medi

Therapiebegleitende Übungen

GONARTHROSE THERAPIE

Your Training



medi.biz/OA-Uebungen-PK

Spezielle Knieübungen stärken die Muskulatur, fördern die Gelenkbeweglichkeit und sorgen dadurch für eine verbesserte Koordination und Mobilität im Alltag.

Über diese Short-URL gelangen Sie zu den therapiebegleitenden Übungen: **medi.biz/OA-Uebungen-PK**



medi. ich fühl mich besser.

zum
Ankreuzen

Übung

Ziel

Variation*

Fußgelenk beugen /
Mobilisation des
Kniegelenks auf einer Stufe

Mobilisierung des Kniegelenks

Leicht Schwer

Kniebeugen

Kräftigung der Beinmuskulatur

Leicht Schwer

Ausfallschritt nach vorne

Kräftigung der Beinmuskulatur

Leicht Schwer

Einbeinstand

Koordination und Kräftigung der
Bein- und Fußmuskulatur

Leicht Schwer

Abduktoren

Kräftigung der äußeren Beinmuskulatur

Leicht Schwer

Quadrizeps in Seitenlage

Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Ischios in Rückenlage

Dehnung der Oberschenkelrückseite

Leicht

Liniengang

Koordination der Beinmuskulatur

Leicht Schwer

* **Hinweis:** Lassen Sie sich bitte ärztlich beraten, bevor Sie Ihre Therapie mit Übungen begleiten. Die Übungen sind in unterschiedlichen Variationen durchführbar. Bei Bedarf können Sie neben der normalen Variante auch eine leichte oder schwere Variante wählen.

