ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE · KNIE

Ihr Knie

Fünf Übungen für sichere Schritte — besonders bergab

PhyZio Zander
Praxis für Physiotherapie

Treppen abwärts sind schwerer als aufwärts, weil der Oberschenkel dabei das ganze Körpergewicht abbremsen muss. Genau diese Bremskraft trainieren die folgenden Übungen. Rechnen Sie mit sechs bis acht Wochen, bis sich das im Alltag bemerkbar macht.

Bewegen Sie sich langsam und atmen Sie ruhig weiter. Ein Ziehen bis etwa **3 von 10** ist in Ordnung, am nächsten Morgen darf es nicht schlechter sein — sonst machen Sie die nächste Einheit mit weniger Wiederholungen.

Name _____ Datum _____ Therapeut/in _____

Oberschenkel anspannen

ÜBUNG 1

Langsitz oder Rückenlage, das Bein gestreckt, ein Handtuch unter dem Knie.

1. Drücken Sie die Kniekehle in das Handtuch und spannen Sie den Oberschenkel fest an.
2. Halten Sie fünf Sekunden, lösen Sie langsam.

3 Sätze × 10 Wiederholungen Die Kniescheibe wandert dabei ein Stück nach oben. Das ist richtig so.

Wandsitz

ÜBUNG 2

Rücken an der Wand, Füße etwa einen Schritt davor, hüftbreit.

1. Rutschen Sie an der Wand herunter, bis die Knie etwa 60 Grad gebeugt sind.
2. Halten Sie die Position, atmen Sie ruhig weiter.

3 × 20 bis 45 Sekunden Die Knie bleiben über den Füßen und fallen nicht nach innen.

Kontrolliert absteigen

ÜBUNG 3

Stand auf der untersten Treppenstufe, eine Hand am Geländer.

1. Senken Sie sich langsam über ein Bein ab, bis die Ferse des anderen Fußes den Boden berührt.
2. Zählen Sie dabei bis drei. Drücken Sie mit beiden Beinen wieder hoch.

3 Sätze × 8 je Seite Langsam absenken ist die eigentliche Übung. Das Hochkommen ist Nebensache.

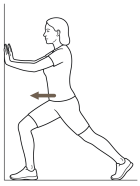
Muschel in Seitenlage

ÜBUNG 4

Seitenlage, Knie angewinkelt, Füße übereinander.

1. Heben Sie das obere Knie an, ohne das Becken mitzudrehen.
2. Halten Sie kurz und senken Sie kontrolliert ab.

3 Sätze × 15 je Seite Das Becken bleibt still. Legen Sie den Rücken an eine Wand, wenn Sie unsicher sind.



Wade dehnen

ÜBUNG 5

Schrittstellung vor einer Wand, beide Hände an der Wand.

1. Das hintere Bein bleibt gestreckt, die Ferse am Boden.
2. Schieben Sie die Hüfte nach vorn, bis die Wade zieht.

2 × 30 Sekunden je Seite Wiederholen Sie es mit leicht gebeugtem hinteren Knie — das trifft den tieferen Muskel.

Notizen — was fällt Ihnen leicht, was nicht? Bringen Sie das zum nächsten Termin mit.

Wichtig: Diese Übungen sind eine allgemeine Anleitung und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Bei akuten, starken oder unklaren Beschwerden, bei Taubheit, Kraftverlust oder nach einem Unfall lassen Sie die Ursache bitte zuerst ärztlich abklären. Werden die Beschwerden unter den Übungen stärker, setzen Sie aus und melden Sie sich bei uns.

PhyZio Zander · Praxis für Physiotherapie · Inhaber Jan Zander · Rotdornallee 31a · 51503 Rösrath · Telefon 02205 / 905 2828 · info@phyzio-zander.de · phyzio-zander.de
Sie möchten wissen, ob die Dosierung für Sie stimmt? Wir messen Kraft und Beweglichkeit und passen den Plan an. Stand 09/2026.