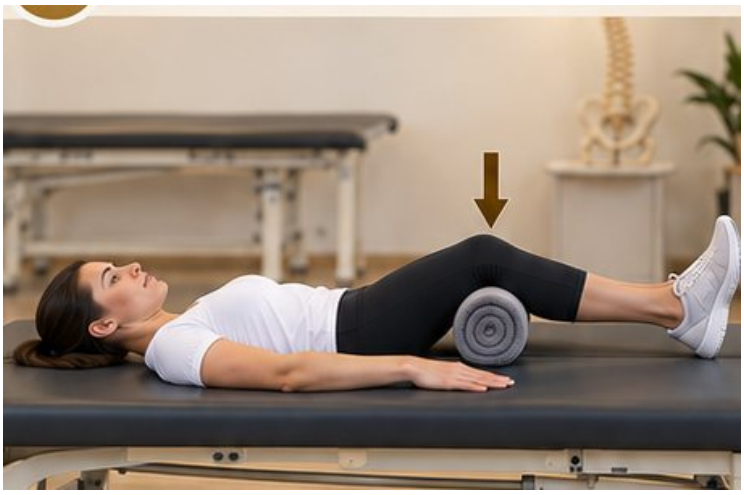
Kniearthrose: Kraft und Beweglichkeit

Schrittweise Bewegung und Krafttraining können den Alltag mit Gonarthrose erleichtern. Belastung nach Beschwerden dosieren.



Für wen geeignet?

Bei bekannter Gonarthrose ohne heißes, stark geschwollenes oder blockiertes Knie.

Übungen und Dosierung

01 Quadrizeps anspannen

Rückenlage, ein Handtuch unter das Knie. Oberschenkel anspannen und die Kniekehle sanft in die Unterlage drücken.

Vorschlag: 6-10-mal je 5 Sekunden

02 Fersenrutschen

Ferse auf Unterlage zum Gesäß ziehen und wieder strecken, ohne zu erzwingen.

Vorschlag: 8-12 Wiederholungen

03 Aufstehen vom Stuhl

Von einem stabilen Stuhl langsam aufstehen und kontrolliert wieder hinsetzen; bei Bedarf Armlehnen nutzen.

Vorschlag: 5-10 Wiederholungen

04 Fersenheben

An einem Stuhl festhalten. Beide Fersen langsam anheben und absenken.

Vorschlag: 8-12 Wiederholungen

Wichtige Sicherheitshinweise

Starke neue Schwellung, Rötung, Überwärmung oder Blockierung ärztlich untersuchen lassen.

Die angegebenen Wiederholungen sind Einstiegsvorschläge, keine individuelle Verordnung. Maßgeblich sind ärztlicher Befund und Verträglichkeit.

Fachliche Orientierung / Quellen

https://www.orthoinfo.org/recovery/knee-conditioning-program/