Vorderer Knieschmerz: kontrollierte Belastung

Bei abgeklärtem patellofemoralem Schmerz sind Knie- und Hüftkräftigung sowie eine angemessene Steigerung wichtig.



Für wen geeignet?

Nicht als Ersatz für Diagnostik nach Trauma, Luxation oder deutlicher Schwellung.

Übungen und Dosierung

01 **Sitz-zu-Stand**

Langsam vom hohen Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen. Knie folgen grob der Richtung der Füße.

Vorschlag: 6-10 Wiederholungen

02 **Seitliches Beinheben**

Seitenlage, oberes Bein langsam anheben, Becken ruhig lassen.

Vorschlag: 8-12 je Seite

03 **Kleine Kniebeuge**

Mit Stuhl als Sicherung, nur wenig beugen und wieder aufrichten.

Vorschlag: 6-10 Wiederholungen

04 **Niedrige Stufe**

Kontrolliert auf eine niedrige Stufe steigen und wieder absteigen. Erst nach guter Verträglichkeit.

Vorschlag: 5-8 je Seite

Wichtige Sicherheitshinweise

Bei Instabilitätsgefühl, Wegknicken oder zunehmender Schwellung Belastung reduzieren und Ursache prüfen.

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/