GANZHEITLICH.
PERSÖNLICH.
FACHLICH.
AN IHRER SEITE.

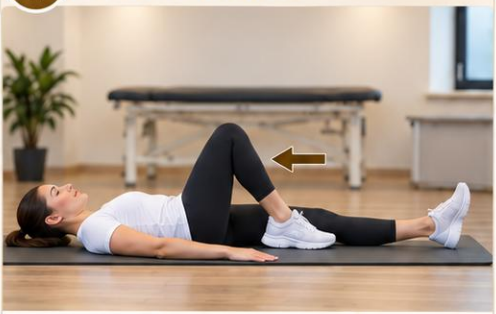
AraVITA MEDIZIN

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
LEBENSQUALITÄT
FÜR EIN STÄRKERES
MORGEN

Kniebeschwerden – Übungen für zu Hause

Vier einfache Übungen für Mobilität, Aktivierung und Entlastung

1 Fersenrutschen



Ferse langsam zum Gesäß ziehen
und wieder strecken.

2 Sitz-zu-Stand vom Stuhl



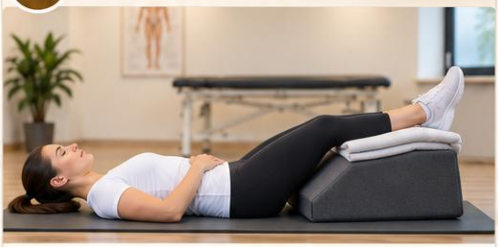
Langsam vom Stuhl aufstehen und kontrolliert
wieder hinsetzen.

3 Beinheben im Liegen



Ein Bein gestreckt langsam anheben
und wieder absenken.

4 Füße hochlagern



Beine entspannt erhöht lagern –
zur Entlastung und Abschwellung.

Wiederholungen
8–12 Wiederholungen

Häufigkeit
1–2 Mal täglich

Hinweis
Ruhig und kontrolliert ausführen

Abbrechen bei
starken Schmerzen oder Schwellung

Diese Übungen ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung.

Gesund bewegen. Besser leben.