GANZHEITLICH.
PERSÖNLICH.
FACHLICH.
AN IHRER SEITE.

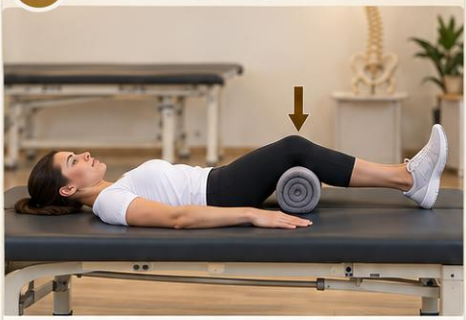
AraVITA MEDIZIN

BEWEGUNG
GESUNDHEIT
LEBENSQUALITÄT
FÜR EIN STÄRKERES
MORGEN

Kniearthrose – Übungen für zu Hause

Vier schonende Übungen zur Aktivierung, Kräftigung und Stabilisierung

1 Quadrizeps anspannen



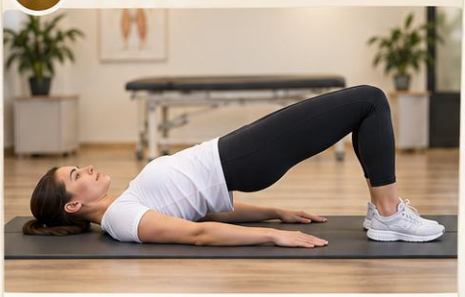
Rückenlage, Knie aufgerolltes Handtuch, Knie sanft nach unten drücken.

2 Mini-Kniebeuge am Stuhl



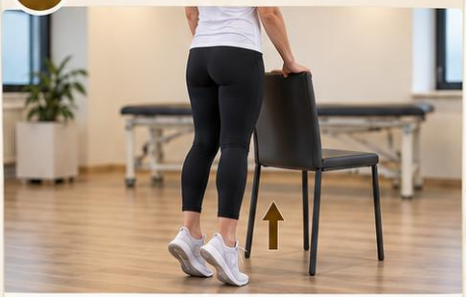
Kontrollierte kleine Kniebeuge mit Stuhl als Sicherheit.

3 Brücke



Rückenlage, Becken langsam anheben.

4 Wadenheben



Am Stuhl festhalten, Fersen anheben.

Wiederholungen
8–12 Wiederholungen

Häufigkeit
1–2 Mal täglich

Hinweis
Nur im schmerzarmen Bereich durchführen

Abbrechen bei
starken Schmerzen, Schwellung oder Unsicherheit

Diese Übungen ersetzen keine individuelle ärztliche Beratung.

Gesund bewegen. Besser leben.