

Leseprobe zum Download



Liebe Besucherinnen und Besucher unserer Homepage,

tagtäglich müssen Sie wichtige Entscheidungen treffen, Mitarbeiter führen oder sich technischen Herausforderungen stellen. Dazu brauchen Sie verlässliche Informationen, direkt einsetzbare Arbeitshilfen und Tipps aus der Praxis.

Es ist unser Ziel, Ihnen genau das zu liefern. Dafür steht seit mehr als 25 Jahren die FORUM VERLAG HERKERT GMBH.

Zusammen mit Fachexperten und Praktikern entwickeln wir unser Portfolio ständig weiter, basierend auf Ihren speziellen Bedürfnissen.

Überzeugen Sie sich selbst von der Aktualität und vom hohen Praxisnutzen unseres Angebots.

Falls Sie noch nähere Informationen wünschen oder gleich über die Homepage bestellen möchten, klicken Sie einfach auf den Button „In den Warenkorb“ oder wenden sich bitte direkt an:

FORUM VERLAG HERKERT GMBH

Mandichostr. 18

86504 Merching

Telefon: 08233 / 381-123

Telefax: 08233 / 381-222

E-Mail: service@forum-verlag.com

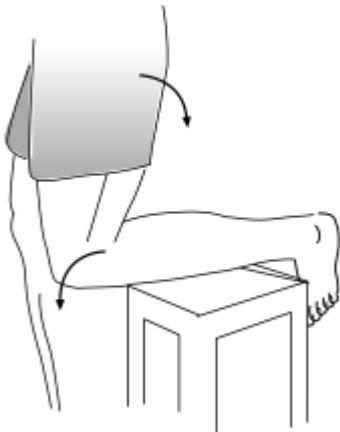
www.forum-verlag.com

Beugemobilisation des Kniegelenks 2

Übung für: [Name]

Ziel: Verbesserung der Kniebewegung

Ausgangsstellung



- Das zu dehnende Bein wird kniet auf einem gepolsterten Stuhl.
- Die Kniescheibe ragt über die Stuhlkante hinaus (frei schwebend) und wird am Schienbein (Tibia) aufgestützt.
- Das Knie zeigt zum Boden, der Oberkörper ist aufrecht.
- Die Arme stützen entweder auf dem Oberschenkel oder sie hängen seitlich herunter.
- Mit dem Po in Richtung Ferse drücken bzw. sich setzen.

Endstellung



- Die Bewegungs- und Druckrichtung entsprechend der eingezeichneten Pfeile durchführen
- Eventuell mit Anspannung in die Streckung (Extension) des Kniegelenks und anschließender Entspannung die weitere Beugung mobilisieren.

Erwartungshaltung:

- Zug- und Dehnungsgefühl am Oberschenkel vorne und eventuell an der Kapsel, also tief im Gelenk.

Übungsausführung:

- Langsames Steigern entlang der Schmerzgrenze
- Zwischen 60 Sekunden und 3-4 Minuten die Mobilisation halten.

Wiederholungen	1-4 Minuten, 3-5x An- und Entspannen		Pausenlänge	
Serie/Übungen	3x / Tag		Intensität	60-85%

Bestellmöglichkeiten



Physiotherapie im Bild

Für weitere Produktinformationen oder zum Bestellen hilft Ihnen unser Kundenservice gerne weiter:

Kundenservice

☎ **Telefon: 08233 / 381-123**

✉ **E-Mail: service@forum-verlag.com**

Oder nutzen Sie bequem die Informations- und Bestellmöglichkeiten zu diesem Produkt in unserem Online-Shop:

Internet

 <http://www.forum-verlag.com/physio-im-bild>