

enovis™

***DONJOY®***

Neue Leichtigkeit  
für ein Leben mit  
Kniearthrose

**PATIENTENINFORMATION**



# Woher Kniebeschwerden kommen

## Gonarthrose und ihre Ursachen

Jeder 4. Erwachsene in Deutschland erkrankt im Laufe seines Lebens an Arthrose. Fast jeder 3. davon leidet unter Arthrose im Kniegelenk. Mit Ihren Knieproblemen sind Sie also nicht allein, sondern „in guter Gesellschaft“. Die Gründe dafür können ganz verschieden und vielschichtig sein: zu viel, zu wenig oder auch falsche Belastung, ungesunde Ernährung, altersbedingte Verschleißerscheinungen oder eine Fehlstellung im Kniegelenk.

Oft ist es auch eine Kombination aus diesen Faktoren, die zur Arthrose im Kniegelenk führt. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass ein Zusammenspiel verschiedener Therapieoptionen langfristig die besten Ergebnisse erzielt. Neben Wissen zur Anatomie und zu möglichen Ursachen von Arthrose im Kniegelenk beinhaltet diese Broschüre alle Informationen rund um die Therapie von Gonarthrose. Bitte vergewissern Sie sich bei Ihrem Arzt, ob alle hier genannten Übungen, Tipps und das Tragen einer Knieorthese für Sie zu empfehlen sind.

Der Begriff Gonarthrose bezeichnet alle durch Verschleiß bedingten Erkrankungen des Kniegelenkes, die auf einer fortschreitenden Abnutzung des Gelenkknorpels beruhen. Eine Gonarthrose verläuft in entzündlichen und nichtentzündlichen Phasen.

Oberschenkelknochen  
(Femur)

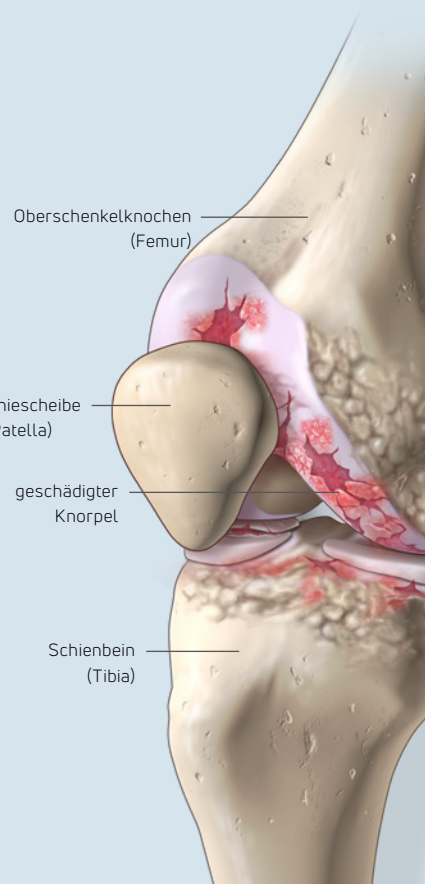
Kniescheibe  
(Patella)

geschädigter  
Knorpel

Schienbein  
(Tibia)

**Die Knorpelabnutzung wird durch mehrere Faktoren begünstigt wie:**

- Gelenkfehlstellungen
- Übergewicht
- Knieverletzungen
- Stoffwechselprobleme
- Über- oder Unterbeanspruchung
- körperliche Veranlagung





# Entlastung, die Sie bewegt

## Bewegung und Ernährung als wichtige Bausteine der Gonarthrose-Therapie

### ***Bewegung***

Wer unter Schmerzen in den Gelenken leidet, versucht sich möglichst wenig zu bewegen. Doch genau diese Schonhaltung führt dazu, dass die Arthrose weiter fortschreitet. Die richtige Bewegung hilft, den noch vorhandenen Knorpel zu schützen, die Funktion des Gelenkes wiederherzustellen und Schmerzen zu lindern. Denn nur durch Bewegung wird vom Körper ausreichend Gelenkschmiere gebildet, die den Knorpel ernährt.

### ***Welche Sportarten eignen sich bei Gonarthrose?***

Grundsätzlich eignen sich alle Sportarten, bei denen das Kniegelenk bewegt, aber nicht zu sehr belastet wird. Gelenkschonende Sportarten stärken Muskeln, Sehnen und Bänder, welche den Gelenken Halt geben.

- Nordic Walking erhöht die Schrittgeschwindigkeit, ohne die Knie zu stark zu belasten.
- Radfahren mobilisiert die Kniegelenke und entlastet diese.
- Aquafitness entlastet die Knie, Kraul- oder Rückenschwimmen stärkt Ausdauer und Muskeln.
- Yoga, Tai Chi und Qigong sorgen für Entspannung, ein besseres Körperbewusstsein und fördern die Koordination.
- Skilanglauf trainiert als kniefreundliche Wintersportart die Muskeln.

### ***Ernährung***

Bei Gonarthrose gilt es, die Belastung auf die Knie so gering wie möglich zu halten. Auch das eigene Körpergewicht muss von den Knien getragen werden. Liegt dieses über dem Normalgewicht, so ist die Belastung für die Kniegelenke höher, als von der Natur vorgesehen. Dadurch wird der Knorpelverschleiß begünstigt. Vollwertig essen und trinken hingegen, hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Aus diesem Grund spielen gesunde Ernährung und ein normales Körpergewicht eine wesentliche Rolle bei der Therapie von Gonarthrose.

Gesunde und leckere Rezeptideen sind auf der Homepage der IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung - zu finden. [www.in-form.de/rezepte/](http://www.in-form.de/rezepte/)





1. Brophy RH, Fillingim YA. AAOS Clinical Practice Guideline Summary: Management of Osteoarthritis of the Knee (Nonarthroplasty), Third Edition. *J Am Acad Orthop Surg*. 2022 May 1;30(9):e721-e729.

2. Dries T, Van Der Windt JW, Akkerman W, Kluijtmans M, Janssen RPA. Effects Of A Semi-rigid Knee Brace On Mobility And Pain In People With Knee Osteoarthritis. *J Rehabil Med Clin Commun*. 2022 Jul 5;5:2483.

3. Khan SJ, Khan SS, Usman J, Mokhtar AH, Abu Osman NA. Orthoses versus gait retraining: Immediate response in improving physical performance measures in healthy and medial knee osteoarthritic adults. *Proc Inst Mech Eng H*. 2020 Jul;234(7):749-757.

# Entlastung, die Sie bewegt

## Die Knieorthese als wichtiger Baustein der Gonarthrose-Therapie

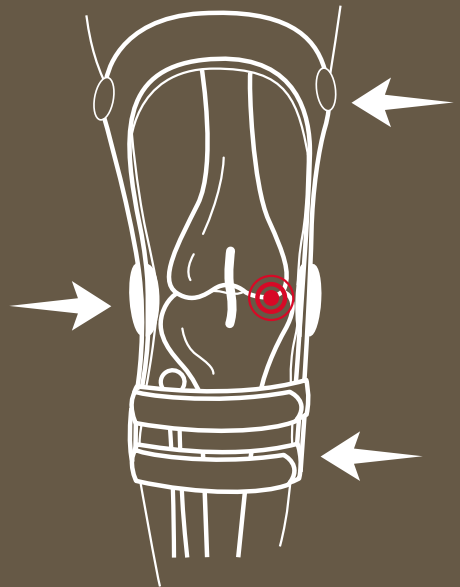
Eine Knieorthese ist ein wichtiger Baustein der Therapie. Sie hilft, das Kniegelenk zu entlasten, zu stabilisieren und zu führen. Sie unterstützt, damit Sie sich wieder schmerzfrier bewegen können und verlängert die Gehstrecke.<sup>1,2,3</sup>

### ***Kniebandage oder Knieorthese?***

Je nach Schwere der Gonarthrose und der Einschränkung der Beweglichkeit ist in leichten Beschwerdefällen eine Bandage ausreichend. Bandagen sind aus flexiblen Materialien gefertigt und erlauben daher in der Regel mehr Beweglichkeit. Eine Knieorthese dagegen ermöglicht durch ihren Aufbau und ihre Funktionsweise eine deutlich stärkere Entlastung des Kniegelenks.

### ***Wann und wie lange sollten Sie eine Knieorthese tragen?***

Diese Frage kann jeder Einzelne nur individuell für sich selbst beantworten. Das regelmäßige Tragen der Orthese - besonders während körperlicher Belastung - soll längerfristig dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und die Gehstrecke zu verlängern. In Ruhephasen kann die Orthese abgelegt werden.



***Orthesen können helfen bei Kniearthrose, das betroffene Kompartiment innen oder außen zu entlasten. Dies erfolgt entweder über eine Zug- oder Druckwirkung der Orthese.***

# DONJOY® ROAM™ OA

Die ROAM OA Orthese unterstützt bei mittelschwerer bis schwerer Kniearthrose und sorgt für die Entlastung des betroffenen Kompartiments.

## **PLUSPUNKTE:**

- Überzeugt durch ein flaches Profil, angenehm leicht und passt unter die Kleidung
- Modernes Design und atmungsaktiv
- Dynamische Gurte meiden die empfindliche Haut in der Kniekehle und sorgen für eine Entlastung auf der gegenüberliegenden Seite des Knies
- Flexible Manschetten umschließen und stützen bequem Oberschenkel und Wade
- Angenehmes Tragegefühl durch weiche Innenpolster
- Durch eine neuartige Fasertechnologie wird ein kühlendes Gefühl am Bein erzeugt





# DONJOY® OA GO®

Die OA GO Orthese unterstützt bei leichter bis mittelschwerer Kniearthrose und sorgt für die Entlastung des betroffenen Kompartiments.

## **PLUSPUNKTE:**

- Flache Bauweise und geringes Gewicht zur Unterstützung von Aktivität
- Zwei leicht einstellbare, voneinander unabhängige BOA®\* Dreh-Verschlüsse zur Entlastung
- Flexible Manschetten sorgen für eine optimale Druckverteilung und anatomische Passform
- Offenes Design sorgt für ein einfaches Anlegen der Orthese



# Für ein starkes Knie

## Übungen für Ihr Kniegelenk

### **Ganzheitliche Knieübungen**

Zahlreiche Studien zum Training bei Kniearthrose zeigen, dass ein kontinuierlicher und nachhaltiger Trainingsprozess zur Stärkung der Strukturen im Knie unabdingbar ist. Daher bieten wir Ihnen nachfolgend sechs verschiedene Übungen an. Für weitere Übungen besuchen Sie gerne unsere Website unter:

**[www.enovis-medtech.de/gesundheits/therapie-die-bewegt/knieuebungen](http://www.enovis-medtech.de/gesundheits/therapie-die-bewegt/knieuebungen)**

### **Wie viele verschiedene Übungen beinhaltet Ihr Knie-Programm?**

Der Übungsplan besteht aus sechs unterschiedlichen Trainingsübungen. Diese beinhalten die Beweglichkeit, die Kräftigung, die Tiefenwahrnehmung und die Koordination. Der Belastungsgrad dieser Übungen steigt stufenweise alle 2 Monate.

- Fahrradfahren
- Kniebeuge
- Balancieren
- Skifahrer
- Ausfallschritt (ab Monat 7)
- Kniepresse (ab Monat 7)

### **Brauche ich für die Übungen spezielles Trainingsmaterial?**

Für die Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden, wird ein standfester Stuhl benötigt. Nur die Pendel-Übung wird im Sitzen auf einem Tisch durchgeführt. Der Tisch sollte so hoch sein, dass Sie ungehindert mit den Beinen pendeln können. Um den Schwierigkeitsgrad bei einigen Übungen zu erhöhen, empfiehlt sich die Nutzung eines elastischen Trainingsbands mittlerer Stärke. Zusätzlich benötigen Sie für die Übung "Balancieren" ein großes Handtuch. Um einen stabilen Stand zu haben, empfiehlt es sich, die Übungen barfuß oder mit rutschfesten Socken durchzuführen. Bitte achten Sie stets darauf, dass Sie sich an der Wand festhalten können.



### **Wie oft sollte ich die Übungen durchführen?**

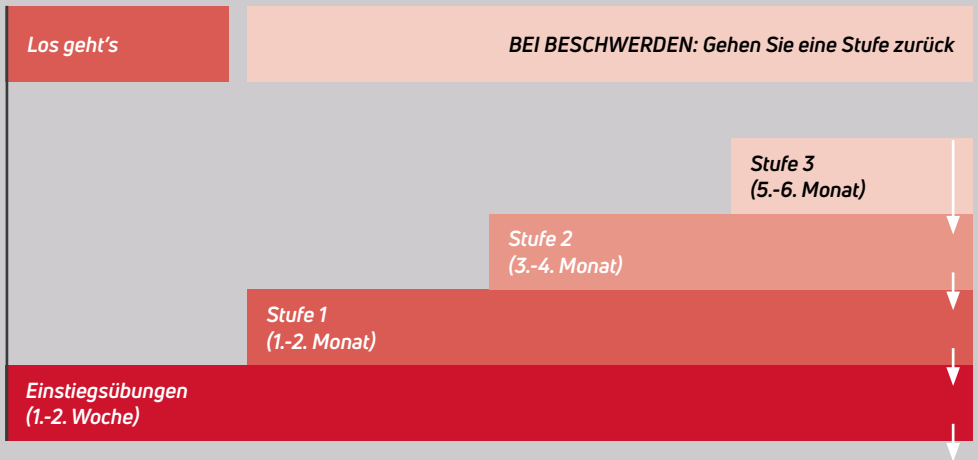
Die besten Erfolge können Sie erzielen, wenn Sie die Übungen selbstständig 3x pro Woche über 12 Monate mit einer Dauer von jeweils 30 Minuten durchführen.

*Hinweis: Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.*

### **Wie führe ich meine Knieübungen durch?**

Beginnen Sie Ihr Übungsprogramm in den ersten beiden Wochen mit den Einstiegsübungen. Sofern Sie diese Übungen beschwerdefrei durchführen können, gehen Sie eine Stufe weiter. Bleiben Sie dabei immer 2 Monate in einer Stufe. Sofern Sie die Übungen nach dieser Zeit beschwerdefrei durchführen können, gehen Sie wieder eine Stufe höher.


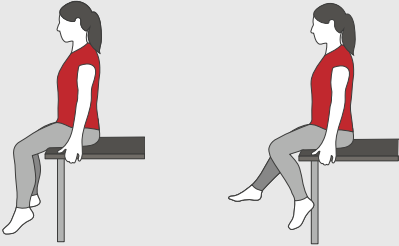
*Hinweis: Sobald Sie Beschwerden verspüren, gehen Sie für eine Woche eine Stufe zurück.*


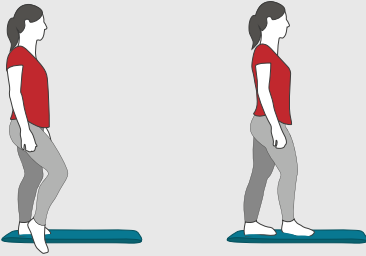


Alle Videos zu den Übungen finden Sie unter  
[www.enovis-medtech.de/gesundheit/  
therapie-die-bewegt/knieuebungen](http://www.enovis-medtech.de/gesundheit/therapie-die-bewegt/knieuebungen)



# EINSTIEGSÜBUNGEN: ÜBUNGEN FÜR IHR KNIEGELENK

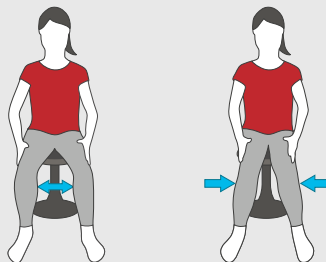
ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>1</b></p> <p>Pendeln</p>	<p>Setzen Sie sich auf einen stabilen Tisch. Ihre Oberschenkel liegen bis zur Hälfte auf.</p> <p>Achten Sie darauf, dass Ihre Unterschenkel ungehindert nach vorne und hinten pendeln können.</p> <p>Ist Ihre Sitzgelegenheit nicht hoch genug, können Sie auch ein zusammengerolltes Handtuch unter Ihre Oberschenkel legen.</p>	<p>Pendeln Sie mit Ihren Unterschenkeln wechselseitig entspannt nach vorne und hinten.</p> <p>Achten Sie darauf, dass Sie nur so weit vor und zurück pendeln, wie dies schmerzfrei möglich ist.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 1 min</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>
				

ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>2</b></p> <p>Balancieren</p>	<p>Legen Sie das Handtuch längs gefaltet auf den Boden. Zur Sicherheit sollten Sie sich jederzeit an einer Wand abstützen können. Stellen Sie sich mit einem Fuß längs auf das Handtuch. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt aufrecht.</p>	<p>Setzen Sie den anderen Fuß mit den Zehenspitzen leicht auf den Boden auf. Beugen Sie Ihr Standbein leicht. Halten Sie die Balance für 3–5 Sekunden. Wechseln Sie nun den Fuß und halten Sie die Balance für 3–5 Sekunden. Balancieren Sie so über das gesamte Handtuch.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal, 3-5 Sekunden halten</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>
				


ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p>3</p> <p>Fahrradfahren</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Gehen Sie mit einem Bein auf die Zehenspitzen, sodass die Ferse den Boden nicht berührt.</p> <p>Halten Sie den Oberkörper entspannt aufrecht und das Standbein gebeugt. Zur Sicherheit sollten Sie sich jederzeit an einer Wand abstützen können.</p>	<p>Führen Sie nun mit dem auf Zehenspitzen stehenden Bein die Bewegung wie beim Fahrradfahren aus. Bewegen Sie Ihren Ober- und Unterschenkel so weit nach vorne bzw. hinten, bis Sie die Schmerzgrenze erreichen - nicht weiter!</p> <p>Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Oberkörper dabei entspannt aufrecht halten.</p>	Nicht erforderlich	<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal pro Seite</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

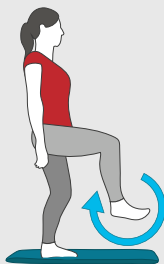


ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p>4</p> <p>Kniepresse</p>	<p>Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Oberschenkel liegen bis zur Hälfte auf und die Knie sind etwa hüftbreit gespreizt. Ihre Fußsohlen und Zehen berühren vollständig den Boden.</p> <p>Halten Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.</p>	<p>Legen Sie beide Handflächen auf die Außenseite Ihrer Oberschenkel. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände nicht direkt auf Ihrem Kniegelenk liegen.</p> <p>Drücken Sie nun mit beiden Knien gleichzeitig aktiv gegen den Widerstand Ihrer Hände, während Sie Ihre Knie mit Ihren Händen zusammendrücken und langsam wieder auseinander bewegen.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

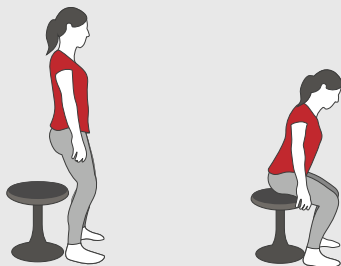


## STUFE 1: ÜBUNGEN FÜR DEN 1.-2. MONAT

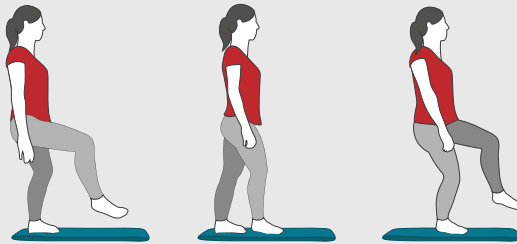
ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>1</b></p> <p>Fahrradfahren</p>	<p>Stellen Sie sich auf ein längs gefaltetes Handtuch. Gehen Sie mit einem Bein auf die Zehenspitzen, sodass die Ferse den Boden nicht berührt. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt aufrecht und halten Sie Ihr Standbein gebeugt.</p> <p>Zur Sicherheit sollten Sie sich jederzeit an einer Wand abstützen können.</p>	<p>Führen Sie nun mit dem frei hängenden Bein die Bewegung wie beim Fahrradfahren aus. Bewegen Sie Ober- und Unterschenkel so weit nach vorne bzw. hinten, bis Sie die Schmerzgrenze erreichen - nicht weiter! Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Oberkörper dabei entspannt aufrecht halten.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal pro Seite</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>



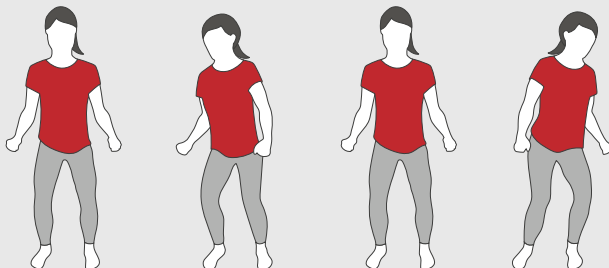
ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>2</b></p> <p>Kniebeuge</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen vor einen Stuhl.</p> <p>Halten Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.</p>	<p>Setzen Sie sich nur ganz kurz auf den Stuhl und stehen sofort wieder auf.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>



ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p>3</p> <p>Balancieren</p>	<p>Legen Sie ein Handtuch längs gefaltet auf den Boden.</p> <p>Zur Sicherheit sollten Sie sich jederzeit an einer Wand abstützen können.</p> <p>Stellen Sie sich mit einem Fuß längs auf das Handtuch. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt aufrecht.</p>	<p>Heben Sie Ihr anderes Bein nach vorne an (um ca. 45 Grad) und beugen Sie Ihr Standbein leicht. Halten Sie die Balance für 5-7 Sekunden.</p> <p>Wechseln Sie nun den Fuß und halten die Balance für 5-7 Sekunden. Balancieren Sie so über das gesamte Handtuch.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal pro Seite, 5-7 Sekunden halten</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

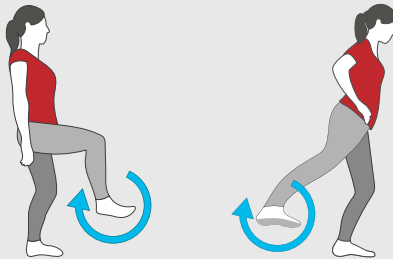


ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p>4</p> <p>Skifahrer</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin.</p> <p>Halten Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.</p>	<p>Drücken Sie die leicht gebeugten Knie jeweils nach außen.</p> <p>Versuchen Sie diese Spannung während der ganzen Übung zu halten.</p> <p>Drehen Sie nun die Hüfte und den Oberkörper leicht nach links und rechts. Bewegen Sie die Knie in die jeweilige Richtung. Ihr Kopf folgt der Bewegung.</p>	Nicht erforderlich	<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

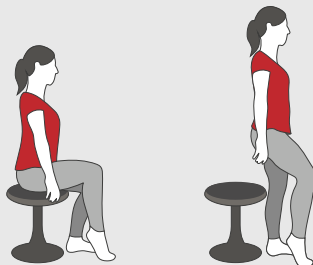


## STUFE 2: ÜBUNGEN FÜR DEN 3.-4. MONAT

ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>1</b></p> <p>Fahrradfahren</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Gehen Sie mit einem Bein auf die Zehenspitzen, sodass die Ferse den Boden nicht berührt. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt aufrecht und halten Sie Ihr Standbein gebeugt.</p> <p>Zur Sicherheit sollten Sie sich jederzeit an einer Wand abstützen können.</p>	<p>Führen Sie nun mit einem leicht abgespreizten Bein die Bewegung wie beim Fahrradfahren aus. Bewegen Sie Ober- und Unterschenkel so weit nach vorne bzw. hinten, bis Sie die Schmerzgrenze erreichen - nicht weiter! Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Oberkörper dabei entspannt aufrecht halten.</p>	<p>Nicht erforderlich</p>	<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal pro Seite</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

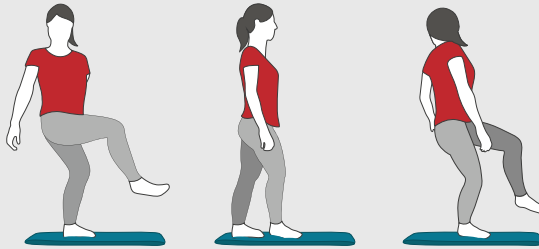


ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>2</b></p> <p>Kniebeuge</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen vor einen Stuhl. Halten Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.</p>	<p>Gehen Sie mit einem Bein auf die Zehenspitzen, sodass die Ferse den Boden nicht berührt, und halten Sie die Balance. Beugen Sie nun das Standbein und versuchen Sie, sich auf den Stuhl zu setzen. Versuchen Sie nun, wieder aufzustehen.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

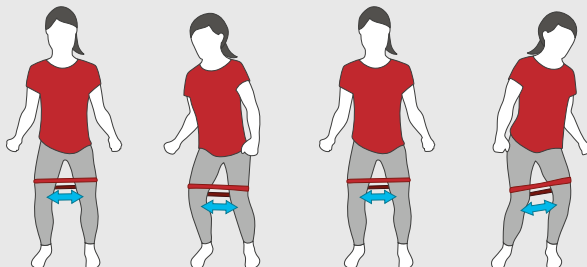





ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p>3</p> <p>Balancieren</p>	<p>Legen Sie das Handtuch längs gefaltet auf den Boden. Zur Sicherheit sollten Sie sich jederzeit an einer Wand abstützen können. Stellen Sie sich mit einem Fuß längs auf das Handtuch und halten Sie dabei Ihren Oberkörper entspannt aufrecht.</p>	<p>Heben Sie das andere Bein nach vorne an (um ca. 45°) und beugen Sie Ihr Standbein leicht. Halten Sie die Balance für 5-7 Sekunden. Drehen Sie dabei Ihren Oberkörper in Richtung des angehobenen Beins, ohne dessen Position zu verändern. Wechseln Sie nun den Fuß und führen Sie die gleiche Bewegung auf der anderen Seite durch. Balancieren Sie so über das gesamte Handtuch.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal pro Seite, 5-7 Sekunden halten</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

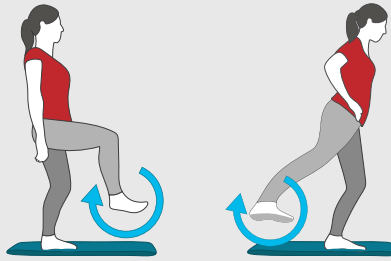


ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p>4</p> <p>Skifahrer</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Halten Sie Ihren Oberkörper nach vorne gebeugt. Legen Sie zusätzlich ein Trainingsband mittlerer Stärke um die Oberschenkel, oberhalb des Kniegelenks.</p>	<p>Halten Sie das Trainingsband unter leichter Spannung, indem Sie die leicht gebeugten Beine jeweils nach außen drücken. Versuchen Sie, diese Spannung während der ganzen Übung zu halten. Drehen Sie nun die Hüfte und den Oberkörper leicht nach links und rechts. Bewegen Sie die Knie in die jeweilige Richtung. Ihr Kopf folgt der Bewegung. Halten Sie dabei die Knie parallel und das Trainingsband unter Spannung.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

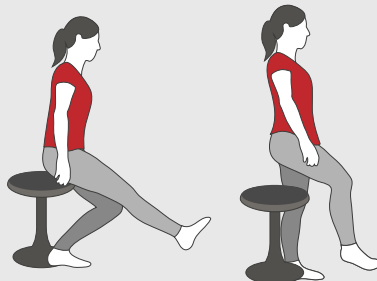


## STUFE 3: ÜBUNGEN FÜR DEN 5.-6. MONAT

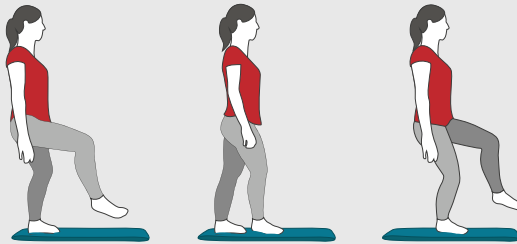
ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
1 Fahrradfahren	Stellen Sie sich auf ein längs gefaltetes Handtuch. Gehen Sie mit einem Bein auf die Zehenspitzen, sodass die Ferse den Boden nicht berührt. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt aufrecht und Ihr Standbein gebeugt. Zur Sicherheit sollten Sie sich jederzeit an einer Wand abstützen können.	Führen Sie nun mit einem leicht abgespreizten Bein die Bewegung wie beim Fahrradfahren aus. Bewegen Sie Ober- und Unterschenkel so weit nach vorne bzw. hinten, bis Sie die Schmerzgrenze erreichen – nicht weiter! Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Oberkörper dabei entspannt aufrecht halten.		<b>Anzahl:</b> 3 Sätze  <b>Umfang:</b> 10 Mal  <b>Pause:</b> Max. 30 Sek.



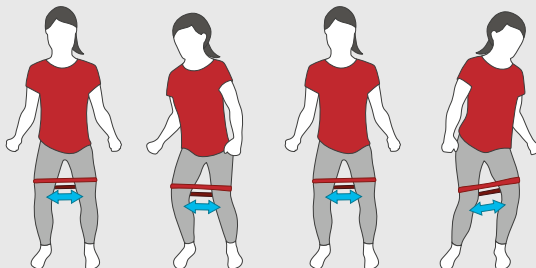
ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
2 Kniebeuge	Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen vor einen Stuhl. Halten Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.	Heben Sie nun ein Bein an und halten Sie die Balance. Versuchen Sie nun, Ihr Standbein so weit wie möglich zu beugen, ohne dass das gehaltene Bein den Boden berührt. Halten Sie dabei Ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt und den Unterschenkel des Standbeins möglichst senkrecht. Kommen Sie nun mit dem gehaltenen Bein wieder in die Ausgangsposition zurück.		<b>Anzahl:</b> 3 Sätze  <b>Umfang:</b> 10 Mal  <b>Pause:</b> Max. 30 Sek.



ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGSEINHEITEN
<p>3</p> <p>Balancieren</p>	<p>Legen Sie das Handtuch längs gefaltet auf den Boden. Zur Sicherheit sollten Sie sich jederzeit an einer Wand abstützen können. Stellen Sie sich mit einem Fuß längs auf das Handtuch und halten Sie dabei Ihren Oberkörper entspannt aufrecht.</p>	<p>Versuchen Sie dabei, die Augen geschlossen zu halten. Heben Sie das andere Bein nach vorne an (um ca. 45°) und beugen Sie Ihr Standbein leicht. Halten Sie die Balance für 5–7 Sekunden. Wechseln Sie nun den Fuß und halten Sie die Balance für 5–7 Sekunden. Balancieren Sie so über das gesamte Handtuch.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal pro Seite, 5–7 Sekunden halten</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>



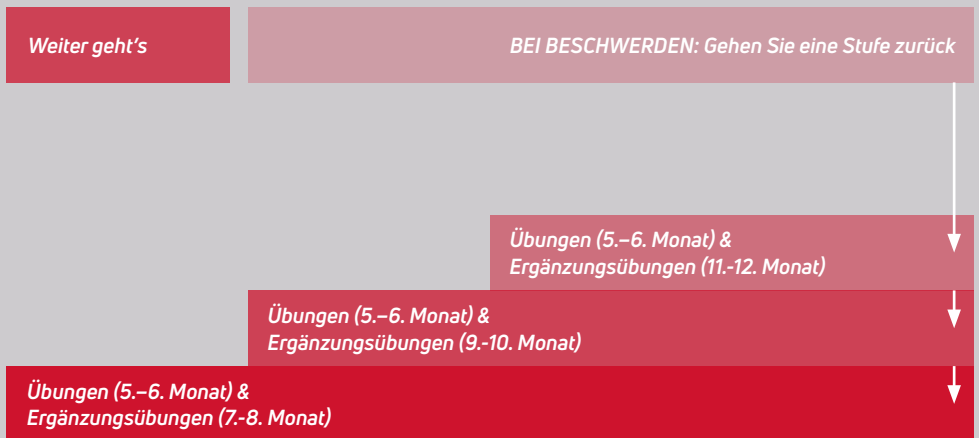
ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGSEINHEITEN
<p>4</p> <p>Skifahrer</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Gehen Sie bei der Übung jeweils in eine leichte Kniebeuge. Halten Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Legen Sie zusätzlich ein Trainingsband mittlerer Stärke um die Oberschenkel, oberhalb des Kniegelenks.</p>	<p>Halten Sie das Trainingsband unter leichter Spannung, indem Sie die Knie jeweils nach außen drücken, und versuchen Sie, diese Spannung während der ganzen Übung zu halten. Drehen Sie nun die Hüfte und den Oberkörper leicht nach links und rechts. Bewegen Sie die Knie in die jeweilige Richtung, wobei Ihr Kopf der Bewegung folgt. Halten Sie dabei die Knie parallel und das Trainingsband unter Spannung. Versuchen Sie, in der jeweiligen Position mit dem nicht tragenden Bein in den Zehenspitzenstand zu gehen oder das Bein leicht vom Boden abzuheben.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal pro Seite</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>



### **Wie geht es nun weiter?**

Sie haben die Übungen bis zum 6. Monat erfolgreich geschafft – Klasse! Dann geht es jetzt weiter mit den Ergänzungsübungen. Steigern Sie die Wiederholungszahl der Übungen vom 5. bis zum 6. Monat bis zu Ihrem persönlichen Optimum und ergänzen Sie diese jeweils mit den Übungen, die Sie auf den kommenden Seiten finden.

*Hinweis: Sobald Sie Beschwerden verspüren, gehen Sie für eine Woche eine Stufe zurück.*

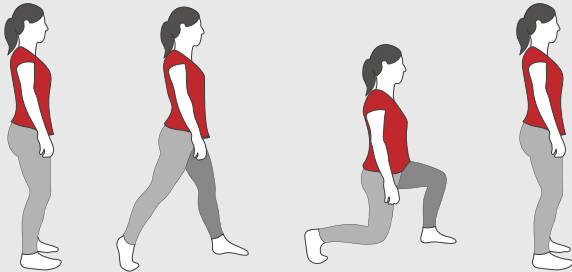


Alle Videos zu den Übungen finden Sie unter  
[www.enovis-medtech.de/gesundheit/  
therapie-die-bewegt/knieuebungen](http://www.enovis-medtech.de/gesundheit/therapie-die-bewegt/knieuebungen)

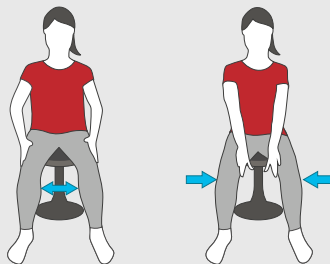


# ERGÄNZUNGSÜBUNGEN FÜR DEN 7.–8. MONAT

ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>1</b></p> <p>Ausfallschritt</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt aufrecht.</p>	<p>Setzen Sie ein Bein einen Schritt nach hinten, sodass der Unterschenkel des vorderen Beines möglichst senkrecht steht, wenn der Ausfallschritt erreicht ist. Beugen Sie nun beide Knie so weit, wie es Ihnen schmerzfrei möglich ist.</p>	<p>Nicht erforderlich</p>	<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 7 Mal pro Seite</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

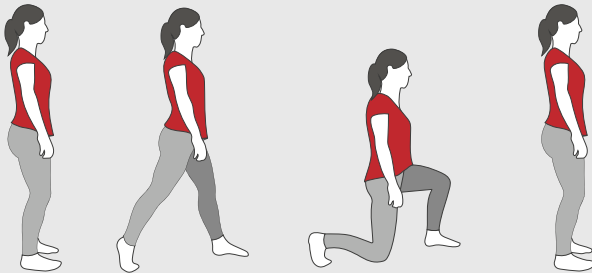


ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>2</b></p> <p>Kniepresse</p>	<p>Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Die Oberschenkel liegen bis zur Hälfte auf, und die Knie sind etwa hüftbreit auseinander. Ihre Fußsohlen und Zehen berühren komplett den Boden. Halten Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.</p>	<p>Legen Sie beide Handflächen auf die Außenseite Ihrer Oberschenkel. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände nicht direkt auf Ihren Kniegelenken liegen. Drücken Sie nun mit beiden Knien gleichzeitig gegen den Widerstand Ihrer Hände und halten Sie die Spannung für 5–7 Sekunden. Führen Sie die gleiche Übung aus, indem Sie Ihre Hände auf die Innenseite der Oberschenkel legen. Das Spreizen der Knie trifft dabei auf den größtmöglichen Gegendruck der Arme.</p>		<p><b>Number:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal, 5–7 Sekunden halten</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

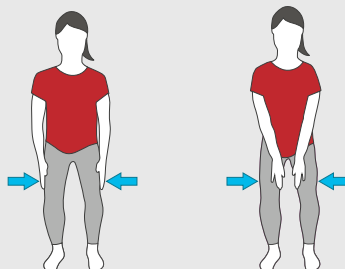


## ERGÄNZUNGSÜBUNGEN FÜR DEN 9.-10. MONAT

ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>1</b></p> <p>Ausfallschritt</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt aufrecht.</p>	<p>Setzen Sie ein Bein einen Schritt nach hinten, sodass der Unterschenkel des vorderen Beines möglichst senkrecht steht, wenn der Ausfallschritt erreicht ist. Beugen Sie nun beide Knie so weit, wie es Ihnen schmerzfrei möglich ist.</p>	<p>Nicht erforderlich</p>	<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 7 Mal pro Seite</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

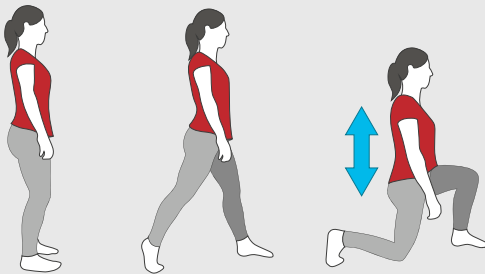


ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>2</b></p> <p>Kniepresse</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Halten Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.</p>	<p>Legen Sie beide Handflächen auf die Außenseite Ihrer Oberschenkel. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände nicht direkt auf Ihren Kniegelenken liegen. Drücken Sie nun mit beiden Knien gleichzeitig gegen den Widerstand Ihrer Hände und halten Sie die Spannung für 5–7 Sekunden. Führen Sie die gleiche Übung aus, indem Sie Ihre Hände auf die Innenseite der Oberschenkel legen. Das Spreizen der Knie trifft dabei auf den größtmöglichen Gegendruck der Arme.</p>	<p>Nicht erforderlich</p>	<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal, 5-7 Sekunden halten</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>

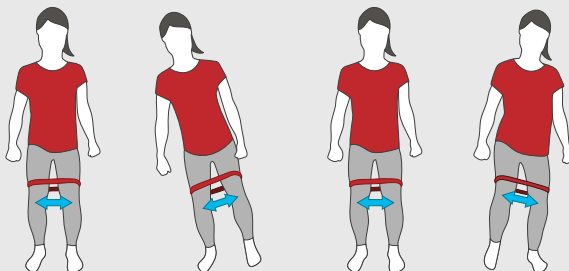


# ERGÄNZUNGSÜBUNGEN FÜR DEN 11.-12. MONAT

ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>1</b></p> <p>Ausfallschritt</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt aufrecht.</p>	<p>Setzen Sie ein Bein einen Schritt nach hinten, sodass der Unterschenkel des vorderen Beines möglichst senkrecht steht, wenn der Ausfallschritt erreicht ist. Beugen Sie nun beide Knie so weit, wie es Ihnen schmerzfrei möglich ist.</p>	<p>Nicht erforderlich</p>	<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal pro Seite</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>



ÜBUNG	AUSGANGSPOSITION	AUSFÜHRUNG	TRAININGS-MATERIAL	ÜBUNGS-EINHEITEN
<p><b>2</b></p> <p>Kniepresse</p>	<p>Stellen Sie sich hüftbreit und mit leicht gebeugten Beinen hin. Legen Sie zusätzlich ein Trainingsband mittlerer Stärke um Ihre Oberschenkel, oberhalb Ihres Kniegelenks. Halten Sie Ihren Oberkörper entspannt aufrecht.</p>	<p>Halten Sie das Trainingsband unter leichter Spannung, indem Sie die Knie jeweils nach außen drücken. Versuchen Sie, diese Spannung während der ganzen Übung zu halten. Halten Sie die Ausgangsposition für 5–7 Sekunden. Versuchen Sie nun abwechselnd in den Zehenspitzenstand zu gehen oder das Bein leicht vom Boden abzuheben, ohne die Spannung nachzulassen. Halten Sie die Position jeweils für 5–7 Sekunden.</p>		<p><b>Anzahl:</b> 3 Sätze</p> <p><b>Umfang:</b> 10 Mal, 5-7 Sekunden halten</p> <p><b>Pause:</b> Max. 30 Sek.</p>



## WIR SIND FÜR SIE DA!

### WEITERE INFORMATIONEN

#### Service-Hotline Orthopädietechnik

Montag bis Freitag; 8.30 bis 16.30 Uhr Telefon: 0180 1 676 333\*

Telefax: 0180 11 676 33 E-Mail: [orthopaedietechnik@enovis.com](mailto:orthopaedietechnik@enovis.com)

\* Gebühren für 0180er Nummern: 3,9 Cent pro Minute bei Anrufen aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

### WEITERE INFORMATIONEN



#### Übungsvideos

Alle Übungen finden Sie auch als Video unter:

[www.enovis-medtech.de/gesundheit/therapie-die-bewegt/knieuebungen](http://www.enovis-medtech.de/gesundheit/therapie-die-bewegt/knieuebungen)



#### Wissenswertes

Mehr Informationen zum Thema Kniearthrose finden Sie unter:

[www.enovis-medtech.de/gesundheit/themenwelten/knie/gonarthrose](http://www.enovis-medtech.de/gesundheit/themenwelten/knie/gonarthrose)



#### Vielfältige Behandlungsoptionen

Mehr Produkte finden Sie auf unserer Webseite unter:

[enovis-medtech.de](http://enovis-medtech.de)

**enovis**<sup>TM</sup>

*Creating Better Together™*

**enovis-medtech.de**

ORMED GmbH, Bözinger Straße 90, 79111 Freiburg, Deutschland

#### Wichtiger Hinweis!

Bitte beachten Sie, dass weder die Firma DJO, LLC, noch eine seiner Tochterunternehmen eine medizinische Beratung leisten können. Die Inhalte dieser Patienteninformation stellen keine medizinische, rechtliche oder professionelle Beratung dar. Informationen zu verschiedenen Gesundheits- und Fitnesszuständen sowie medizinischen Befindlichkeiten und deren Therapie ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder andere medizinische Fachkräfte. Die Ergebnisse können individuell unterschiedlich sein. Diese Informationen dienen nicht der Diagnose eines Gesundheits- oder Fitnessproblems oder einer Erkrankung. Ob und welche Behandlung für Sie medizinisch sinnvoll ist, kann nur Ihr Arzt oder eine medizinische Fachkraft entscheiden. Diese Broschüre enthält allgemeine Informationen zur Orientierung. Für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch keine Gewähr übernommen werden und es können keine Rechtsansprüche gegen die Verfasser der Broschüre oder gegen denjenigen, der die Broschüre übergeben hat, abgeleitet werden.