

INHALT

Einleitung	10
1 Aufbau und Funktion des Kniegelenks	14
1.1 Knöcherner Aufbau	15
1.2 Die Bänder – elastisch und stabil.....	17
1.3 Die Menisken.....	20
1.3.1 Verschleißerscheinungen und Verletzungen	21
1.4 Die Schleimbeutel	24
1.5 Der Gelenkknorpel und die Gelenkflüssigkeit.....	25
1.5.1 Der Knorpel.....	26
1.5.2 Das gesunde Knorpelgewebe	28
1.6 Die Kniemuskulatur.....	29
1.6.1 Die Streckmuskulatur (Extensoren)	31
1.6.2 Die Beugemuskulatur (Flexoren)	32
1.6.3 Die Drehmuskulatur.....	34
2 Arthrose – ein schleichender Verschleiß	36
2.1 Wie eine Arthrose entsteht	37
2.2 Wie eine Arthrose verläuft	38

3	Die Ernährung für gesunde Kniegelenke	42
3.1	Antioxidantien	42
3.2	Glukosamin	44
3.3	Chondroitin	45
3.4	Wertvolle Nahrungsergänzung	45
3.5	Hyaluronsäure.....	46
3.6	Reinigende Fastenkuren.....	47
4	Die Knie schonend bewegen im Alltag	48
4.1	Vorbeugung für jeden Tag	48
4.2	„Knieschonende“ Tipps.....	49
4.3	Die günstige Beinachse	50
4.3.1	Die günstige Haltung im Stehen	51
4.3.2	Knie- und rückenfreundliche Haltung.....	52
4.3.3	Kniefreundliches Gehen.....	54
4.3.4	Schuhe – Gefängnis oder Bett für den Fuß.....	55
4.3.5	Die günstige Haltung im Sitzen.....	56
4.3.6	Kniefreundliches Hinsetzen und Aufstehen.....	58
4.3.7	Kniefreundliches Aufheben und Tragen.....	60
4.3.8	Andere Alltagssituationen	60
5	Wichtiges für Ihr Training – Praxis.....	62
5.1	So üben Sie richtig.....	63

5.2	Die Übungsausführung.....	64
5.3	Richtig durchatmen.....	65
6	Die Übungsprogramme.....	66
6.1	Übungsprogramm 1 – Knieübungen am Schreibtisch.....	66
6.2	Übungsprogramm 2 – Übungen am Tisch	74
6.3	Übungsprogramm 3 – Übungen an der Treppe.....	81
6.4	Übungsprogramm 4 – Übungen am Türrahmen.....	88
6.5	Übungsprogramm 5 – Übungen mit einem Stuhl mit Lehne.....	95
6.6	Übungsprogramm 6 – Übungen mit dem Handtuch	102
6.7	Übungsprogramm 7 – Übungen auf dem Balance Pad.....	108
6.8	Übungsprogramm 8 – Übungen mit dem Thera-Band®	114
6.9	Übungsprogramm 9 –Übungen im Liegen (u. a. mit Redondo® Ball und Thera-Band®).....	120
9.10	Übungsprogramm 10 – Hilfe bei Arthrose – auch zur Vorbeugung 1	128
9.11	Übungsprogramm 11 – Hilfe bei Arthrose – auch zur Vorbeugung 2	136
7	Faszientraining für das Knie.....	144
7.1	Was sind Faszien?	144
7.1.1	Eigenschaften des Kollagens in Faszien.....	144
7.1.2	Aufgaben der Faszien	145
7.1.3	Was Faszien verkleben lässt.....	147
7.1.4	Faszienfitness für das Knie.....	147

7.1.5	Das Läuferknie (iliotibiales Bandsyndrom bzw. Scheuersyndrom).....	149
7.1.6	Faszientraining oder Operation?.....	150
7.2	Praxis – Faszienentspannung für das Knie.....	152
7.2.1	Faszienübungsprogramm fürs Knie.....	155
Anhang.....		164
	Stichwortverzeichnis.....	164
	Empfehlenswerte Literatur.....	167
	Hilfreiche Adressen.....	168
	Bildnachweis.....	168