Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.

Selbstgestaltete Bewegungstherapie

ARTHROSE DES KNIEGELENKES / KÜNSTLICHES KNIEGELENK

GRUNDPROGRAMM

www.dresdner-ou-schule.de

UniversitätsCentrum für Orthopädie, Unfall- & Plastische Chirurgie

Orthopädie- und Rehatechnik Dresden

DRESDNER SPORTCLUB 1898

KNIE-GELENK

DRESDNER SCHULE FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE

4. Auflage, Juni 2023, GZ

Einleitung

DRESDNER SCHULE FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE

KNIE-GELENK

Liebe Patientinnen und Patienten,

die Übungsprogramme der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie bieten Ihnen eine breit gefächerte und abwechslungsreiche Auswahl an Übungen für die selbstgestaltete Bewegungstherapie.

Trainieren Sie regelmäßig, am besten 10–15 min täglich, und wählen Sie dazu aus jeder der 5 Rubriken (außer Körperspannung) zwei Übungen aus. Zur besseren Übersicht sind die einzelnen Rubriken mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:

Erwärmung/ Mobilisation

Dehnung

Körperspannung

Kräftigung

Stabilisation

Das Krafttraining wechselt im 6-Wochen-Rhythmus wie folgt:

1. – 6. Woche: **Kraftausdauertraining,** Wiederholung der Übung 15- bis 20-mal mit 2 Sätzen.

7. – 12. Woche: **Kraftaufbautraining,** Wiederholung der Übung 8- bis 12-mal mit 3 Sätzen. Wichtig ist, dass der Muskel am Ende des dritten Satzes vollständig erschöpft ist.

Die Dehnungsübungen können sowohl vor als auch nach den Kräftigungs- und Stabilisationsübungen durchgeführt werden.

Sie können mit dem Grundprogramm beginnen und, sobald sich Ihr Trainingszustand verbessert hat, zu dem Aufbauprogramm wechseln.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit dem Übungsprogramm!

WICHTIG: Üben Sie nur so intensiv, dass Sie keine Schmerzen in der betroffenen Knieregion auslösen.

TIPP: Auf der Internetseite der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie werden alle Übungen in kurzen Filmen demonstriert und erklärt.

www.dresdner-ou-schule.de

Erwärmung/Mobilisation

Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

Fußgelenksarbeit in Rückenlage

- Rückenlage, die Beine sind leicht gegrätscht, die Arme liegen neben dem Körper.
- Ziehen Sie beide Füße nach oben und strecken sie wieder lang aus.
- Sie können die Füße auch wechselseitig hochziehen und strecken.
- **ÜBUNGSVARIANTE:** Kreisen Sie mit beiden Füßen in die gleiche Richtung / in die entgegengesetzte Richtung.

- **TIPP:** Ist das flache Liegen unangenehm, legen Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule.

Füße gleichseitig

Füße wechselseitig

Füße kreisen

Erwärmung/Mobilisation

Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

Fahrradfahren

- Rückenlage, beide Beine sind angestellt, die Arme liegen neben dem Körper.
- Führen Sie mit dem rechten Bein Fahrradfahrbewegungen aus, vor- und rückwärts.
- **ÜBUNGSVARIANTE:** Fußbewegung wie beim Radfahren, d.h. beim Beugen den Fuß hochziehen, beim Strecken den Fuß langmachen.

- **TIPP:** Ist das flache Liegen unangenehm, legen Sie ein zusammengefaltetes Handtuch unter die Lendenwirbelsäule.

Erwärmung/Mobilisation

Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

Fußgelenksarbeit im Sitz

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers. Die Füße stehen gerade unter den Kniegelenken.
- Die Fersen heben und die Ballen aufsetzen, anschließend die Vorfüße heben und die Fersen aufsetzen.
- **ÜBUNGSVARIANTE:** Sie können die Füße auch wechselseitig hochziehen und strecken.

Füße gleichseitig

Füße wechselseitig

- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Erwärmung/Mobilisation

Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

Fußkreisen im Sitz

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers. Die Füße stehen gerade unter den Kniegelenken.
- Das linke Bein nach vorn ausstrecken und die Ferse aufsetzen.
- Kreisen Sie mit dem linken Fuß kräftig aus dem Fußgelenk heraus, über innen und über außen.

- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Erwärmung/Mobilisation

Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

Kniebeugung und Kniestreckung mit Ball

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers. Die Füße stehen gerade unter den Kniegelenken.
- Das linke Bein ausstrecken und mit der Ferse auf einen Ball setzen.
- Den Ball vor und zurück rollen:
  Beim Vorrollen streckt sich das Knie und die Ferse steht auf, beim Rückrollen beugt sich das Knie und die Fußspitze steht auf.

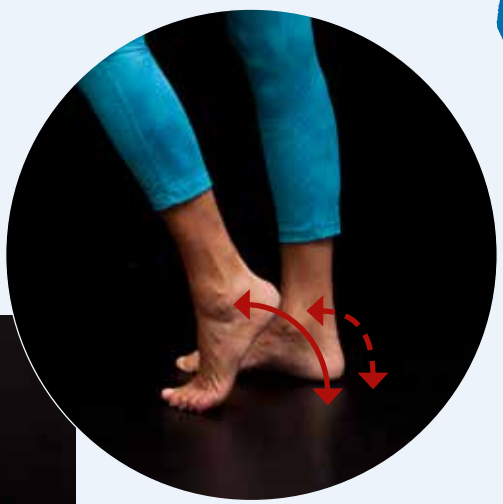
- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Erwärmung/Mobilisation

Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

Fußgelenksarbeit

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Wechselseitiges dynamisches Heben der Fersen, wobei die Arme dazu diagonal geschwungen werden.



- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Erwärmung/Mobilisation

Führen Sie die Übung eine Minute lang durch.

Halber Kniehebegang

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Gehen Sie am Ort und beugen Sie die Beine wechselseitig in der Hüfte ca. 45° an.
- **STEIGERUNG:** Halber Kniehebegang auf einem Kissen / einer zusammengefalteten Decke.

- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus.
Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.

Dehnung der Oberschenkelinnenseite

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers.
  Die Füße stehen gerade unter den Kniegelenken.
- Spreizen Sie das rechte Bein zur Seite ab.
  Dabei steht die Fußinnenseite auf dem Boden, das Knie ist gestreckt.
- Es sollte ein Ziehen der Oberschenkelinnenseite rechts
  zu spüren sein.

- **WICHTIG:**
  Das Becken gerade halten und nicht verdrehen.
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus.
Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.

Dehnung der Oberschenkelvorderseite

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Winkeln Sie das linke Knie an und legen den Fußrücken hinter Ihnen auf ein Kissen / eine Fußbank.
- Mit Hilfe eines Gürtels / einer Schlaufe um den linken Unterschenkel die Ferse zum Gesäß ziehen und dabei Gesäß und Bauchmuskeln anspannen.
- Es sollte ein Ziehen der Oberschenkelvorderseite links zu spüren sein.

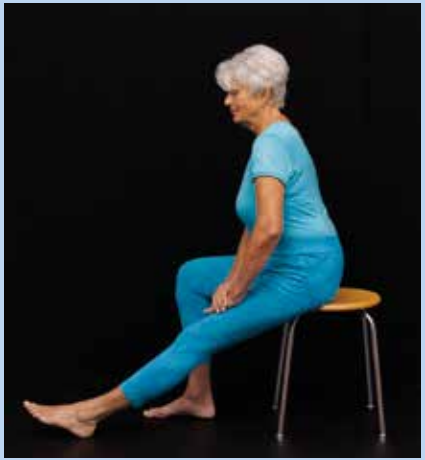
- **WICHTIG:**
  Kein Hohlkreuz zulassen!
  Der Oberschenkel darf nicht nach vorn oder zur Seite ausweichen.

Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus.
Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.

Dehnung der Oberschenkelrückseite

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers.
  Die Füße stehen gerade unter den Kniegelenken.
- Das linke Bein ausstrecken und die Ferse aufsetzen.
  Den Oberkörper gerade vor neigen (dabei Blick zum Boden richten) und mit den Händen auf dem linken Oberschenkel abstützen.
- Es sollte ein Ziehen der Oberschenkelrückseite links zu spüren sein.



- **TIPP:** Zur Verstärkung
  des Dehnreizes können Sie den Fuß heranziehen. Dabei darf kein ausstrahlender Schmerz an der Beinrückseite entstehen (Ischiasnerv).

- **WICHTIG:**
  Das Knie des Übungsbeines bleibt gestreckt.
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Dehnung

Führen Sie die Übung wechselseitig 3-mal pro Seite für 20 – 30 Sekunden aus.
Während der Übung sollte das Ziehen in der Muskulatur schwächer werden.

Dehnung der Wadenmuskulatur

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- **Rückschritt:** Das linke Bein zurücksetzen, das linke Knie strecken, Ferse in den Boden schieben und Körpergewicht nach vorn verlagern.
- Es sollte ein Ziehen der linken Wade zu spüren sein.

- **WICHTIG:**
  Fußspitzen zeigen nach vorn und die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Erarbeitung der Körperspannung

Die Übung 10 Sekunden lang halten und 5-mal wiederholen.

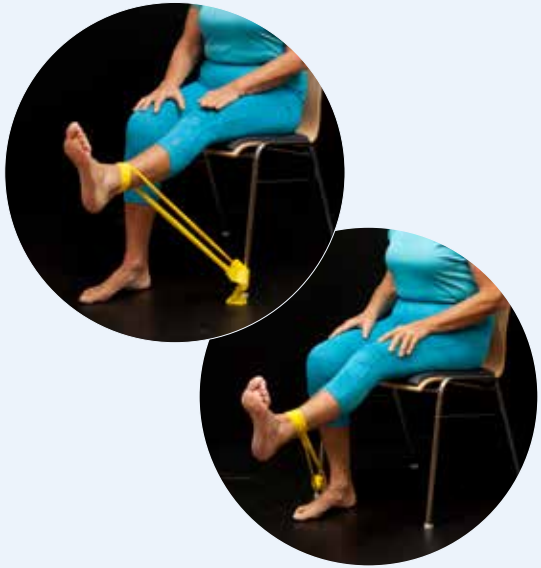
- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Beckenboden anspannen, Sitzbeinhöcker zusammenziehen und Schließmuskeln aktivieren.
- Bauchmuskeln anspannen, Bauchnabel einziehen.
- Brustbein heben, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen und die Handflächen nach vorn drehen.
- Hinterhaupt strecken, ein leichtes Doppelkinn einnehmen, Blick geradeaus.

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.

Kräftigung des Kniestreckers

- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um das Stuhlbein, das andere Ende legen Sie um Ihren linken Fuß.
- Setzen Sie sich auf die gesamte Sitzfläche, die Füße stehen gerade unter den Kniegelenken.
- Aufbau der Körperspannung, dabei löst sich der Rücken von der Stuhllehne.
- Das Bein gegen den Widerstand nach vorn ausstrecken, dabei den Fuß hochziehen, langsam wieder zurückführen.
- **ÜBUNGSVARIANTE:** Das Band am entgegengesetzten Stuhlbein befestigen, so dass ein diagonaler Zug entsteht.



Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.

- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!
  Die Oberschenkel auf gleicher Höhe halten.

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.

Kniebeuge mit Armvorhalte

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Das Thera-Band® als Schlaufe in beide Hände nehmen.
- Aufbau der Körperspannung, die Arme in die Vorhalte heben und das Band auseinander ziehen. Während der Übung diese Spannung halten.
- Beugen Sie die Knie, schieben das Gesäß nach hinten-unten und neigen den Oberkörper nach vorn.
- Strecken Sie die Knie und kommen in die aufrechte Haltung zurück.

- **WICHTIG:**
  Die Knie in der aufrechten Haltung nicht ganz durchstrecken.

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining dynamisch üben (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen) wechseln.

Schulterbrücke

- Rückenlage, beide Beine anstellen, die Füße stehen unter den Kniegelenken.
- Legen Sie bei dieser Übung kein Kissen unter den Kopf.
- Aufbau der Körperspannung.
- Heben Sie das Gesäß ab bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie ergeben. Die Position 2 – 3 Sekunden (Kraftausdauer) oder 10 – 15 Sekunden (Kraftaufbau) halten.
- Langsam in die Ausgangsposition zurückgehen.

- **WICHTIG:**
  Das Becken nicht so weit nach oben strecken, dass ein Hohlkreuz entsteht.

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.

Kräftigung Oberschenkelrückseite

- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um ein Tischbein, das andere Ende legen Sie um Ihren rechten Fuß.
- Setzen Sie sich vor den Tisch auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers, das rechte Knie ist gestreckt.
- Aufbau der Körperspannung.
- Ziehen Sie das rechte Bein geradlinig gegen den Widerstand zum Körper und strecken Sie es langsam wieder aus.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.

- **WICHTIG:**
  Becken nicht verdrehen, die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.

Kräftigung Oberschenkelinnenseite

- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um eine Stuhllehne / ein Tischbein, das andere Ende legen Sie um Ihren rechten Oberschenkel.
- Setzen Sie sich neben den Stuhl / Tisch auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers, das rechte Bein ist zur Seite abgespreizt.
- Aufbau der Körperspannung.
- Ziehen Sie das rechte Bein gegen den Widerstand zum Körper heran und spreizen Sie es langsam wieder zur Seite ab.
  Die Fußsohle schleift dabei über den Boden.

Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.

- **WICHTIG:**
  Becken nicht verdrehen, die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.

Kräftigung der kleinen Gesäßmuskeln

- Seitlage, die Beine sind angewinkelt, der obere Arm stüzt vor der Brust.
- Zur Unterstützung der Wirbelsäule ein gefaltetes Handtuch in die Taille legen.
- Aufbau der Körperspannung,
  das obere Bein in Verlängerung des Rumpfes ausstrecken.
- Bewegen Sie das Bein seitlich auf und ab, ohne es zwischendurch abzulegen.

Alle Trainingssätze auf einer Seite absolvieren, dann die Seite wechseln.

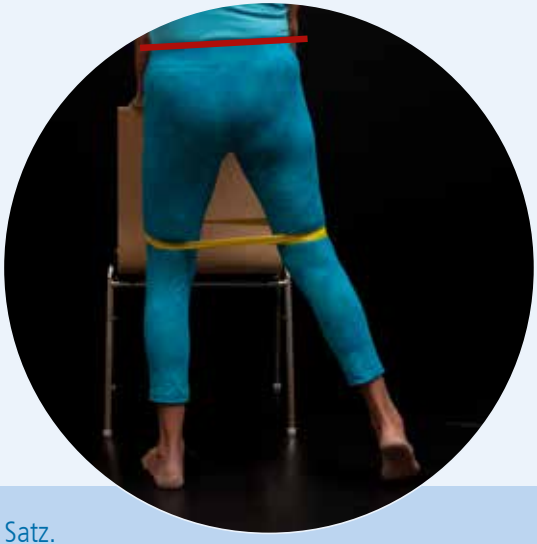
- **WICHTIG:**
  Halten Sie das Becken gerade, so dass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten. Die Ferse führt die Beinbewegung an.

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.

Kräftigung der kleinen Gesäßmuskeln im Stand

- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe um beide Oberschenkel.
- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Aufbau der Körperspannung.
- Bewegen Sie das rechte Bein gegen den Widerstand zur Seite, Fußspitze kurz absetzen und langsam zurück.
- **STEIGERUNG:** Die Fußspitze nicht absetzen. Zur zusätzlichen Steigerung können Sie das Band um die Unterschenkel befestigen.



Wechseln Sie das Bein nach jedem Satz.

- **WICHTIG:**
  Halten Sie das Becken gerade, so dass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten. Die Ferse führt die Beinbewegung an.

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.

Ballenstand in Grundstellung

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, die Füße stehen hüftbreit. Zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Aufbau der Körperspannung.
- Begeben Sie sich in den Ballenstand. Rollen Sie dabei die Füße von den Fersen zum Ballen auf, die Kniegelenke bleiben leicht gebeugt.
- Beim Absetzen die Füße wieder vom Ballen auf die Fersen abrollen.
- **STEIGERUNG:** Freier Ballenstand – Hände vom Stuhl lösen.

- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, kein Hohlkreuz zulassen!
  Beide Füße gleichmäßig belasten.

Kräftigung

Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.

Ballenstand in Schrittstellung

- Stellen Sie sich frontal zur Stuhllehne, die Füße stehen in Schrittstellung. Zur Unterstützung des Gleichgewichtes mit den Händen anhalten.
- Aufbau der Körperspannung.
- Begeben Sie sich in den Ballenstand. Rollen Sie dabei die Füße von den Fersen zum Ballen auf, die Kniegelenke bleiben leicht gebeugt.
- Beim Absetzen die Füße wieder vom Ballen auf die Fersen abrollen.
- **STEIGERUNG:** Freier Ballenstand – Hände vom Stuhl lösen.

Wechseln Sie die Schrittstellung nach jedem Satz.

- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten,
  kein Hohlkreuz zulassen!
  Beide Füße gleichmäßig belasten.

Kräftigung

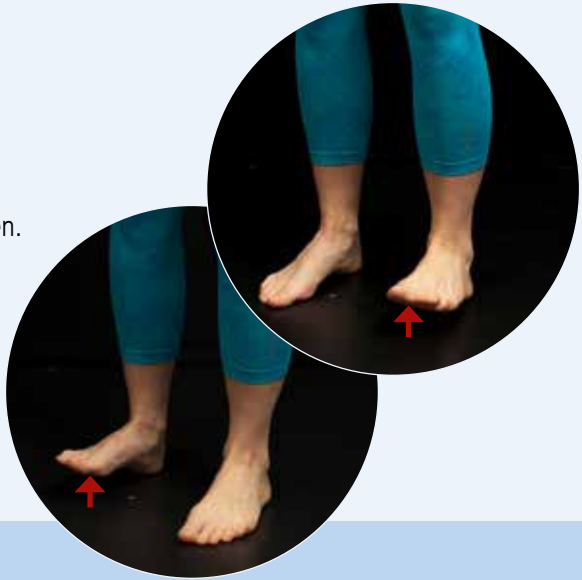
Für 6 Wochen Kraftausdauertraining (15 – 20 Wiederholungen mit 2 Sätzen), anschließend in das Kraftaufbautraining (8 – 12 Wiederholungen mit 3 Sätzen) wechseln.

Kräftigung des Fußhebers

- Aufrechter Stand, die Füße stehen in Schrittstellung, die Hände stützen in der Taille ab.
- Aufbau der Körperspannung.
- Den vorderen Fuß hochziehen, so dass die Ferse aufsteht, Position 2 – 3 Sekunden halten und wieder absetzen.

Wechseln Sie die Schrittstellung nach jedem Satz.

- **ÜBUNGSVARIANTE:** Die Füße im hüftbreiten Stand wechselseitig hochziehen.



- **WICHTIG:**
  Beide Knie bleiben bei dieser Übung leicht gebeugt.
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten!

Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2 – 3 Sekunden bewahren. Jede Seite 3- bis 5-mal üben.

Ausfallschritt mit Armvarianten

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Aufbau der Körperspannung.
- Setzen Sie den linken Fuß vor, verlagern Sie Ihr Körpergewicht nach vorn auf das linke Bein, die rechte Ferse hebt vom Boden ab.
- Neigen Sie den Oberkörper vor, heben beide Arme in die Vorhalte und legen die Handflächen aneinander.
- **ÜBUNGSVARIANTE:** Während Sie den linken Fuß vorsetzen, den rechten Arm gestreckt neben den Kopf bewegen.

Dynamisch zwischen Ausgangsposition und Ausfallschritt wechseln.

Armvorhalte

- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, kein Hohlkreuz zulassen!
  Ihr Knie sollte nicht über die Fußspitze ragen.

Diagonaler Arm

Stabilisation

Führen Sie die Übung wechselseitig 5- bis 8-mal pro Seite für 10 – 15 Sekunden aus.

Einbeinstand mit Armbewegungen

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander.
- Aufbau der Körperspannung, Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, das rechte Bein nach hinten bewegen und die Fußspitze aufsetzen.
- Bewahren Sie diese Position und bewegen Sie die Arme wechselseitig und schwungvoll neben dem Körper vor und zurück (wie beim Joggen).
- **ÜBUNGSVARIANTE:** Die Arme vor dem Körper nach rechts und links bewegen.

Joggen

Scheibenwischer

- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, das Standbein bleibt leicht gebeugt!

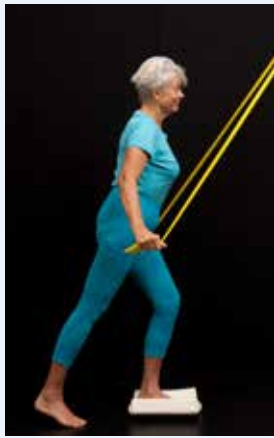
Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2 – 3 Sekunden bewahren. Jede Seite 3- bis 5-mal wechselseitig üben.

Einbeinstand mit Zug nach unten

- Befestigen Sie das Thera-Band® als Schlaufe im oberen Rahmen einer Tür / an einem Haken.
- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit. Die Arme neben den Kopf heben und jeweils die Enden des Thera-Band® umfassen.
- Aufbau der Körperspannung.
- Gewichtsverlagerung auf das linke Bein, das rechte Bein nach hinten bewegen und die Fußspitze aufsetzen.
- Die Arme gegen den Widerstand des Bandes nach unten ziehen und langsam wieder heben.
- **STEIGERUNG:** Setzen Sie den Fuß auf ein Kissen / eine zusammengefaltete Decke.

- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, kein Hohlkreuz zulassen!
  Ihr Knie sollte nicht über die Fußspitze ragen.



Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2 – 3 Sekunden bewahren. Jede Seite 3- bis 5-mal üben.

Kniehub mit Rückschritt

- Aufrechter Stand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Das Thera-Band® als Schlaufe in beide Hände nehmen.
- Aufbau der Körperspannung. Das rechte Bein nach hinten bewegen und die Fußspitze aufsetzen.
- Die Arme in die Vorhalte heben und das Band auseinander ziehen. Während der Übung diese Spannung halten.
- Das rechte Bein nach vorn anbeugen, nach hinten ausstrecken und mit den Zehen auftippen. Dynamisch zwischen den Beinpositionen wechseln.

- **STEIGERUNG:**
  Die Fußspitze hinten nicht absetzen.

- **WICHTIG:**
  Das Becken gerade halten,
  die rechte Beckenseite darf nicht absinken.

Stabilisation

Führen Sie die Übung dynamisch mit 10 Wiederholungen durch.
Jede Position 2 – 3 Sekunden bewahren.

Komplexübung aus dem Sitz

- Setzen Sie sich auf das vordere Drittel eines Stuhls oder Hockers. Die Füße stehen gerade unter den Kniegelenken.
- Aufbau der Körperspannung.
- Neigen Sie den Oberkörper nach vorn und heben Sie die Arme seitlich neben den Kopf.
- Danach aus dem Sitz aufstehen, in den Ballenstand gehen, die Arme nach unten bewegen und die Handflächen nach vorn drehen.
- Anschließend die Knie beugen, das Gesäß nach hinten-unten schieben, den Oberkörper nach vorn neigen und die Arme neben den Kopf heben.

- **WICHTIG:**
  Die aufrechte Körperhaltung beibehalten, kein Hohlkreuz zulassen!
  Die Knie sollten nicht über die Fußspitzen ragen.

So finden Sie uns

UniversitätsCentrum für Orthopädie, Unfall- & Plastische Chirurgie

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie
UniversitätsCentrum für Orthopädie, Unfall- und Plastische Chirurgie (OUPC), Haus 29, Haus 32

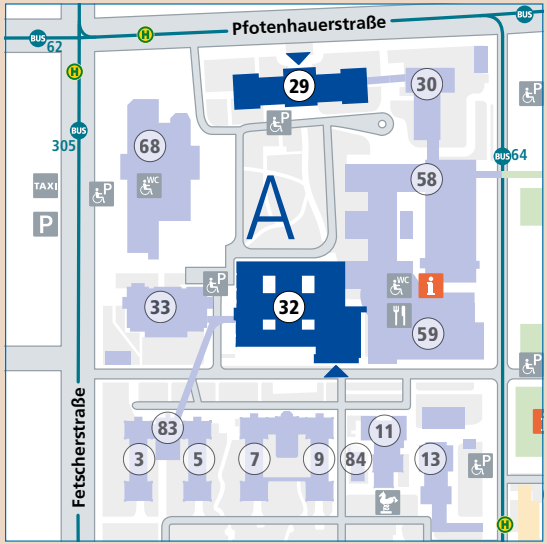
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden
www.dresdner-ou-schule.de

Anfahrt mit dem Pkw:

Das OUPC, Haus 29, ist von der Pfotenhauerstraße zugänglich. An den angrenzenden Straßen können Sie kostenpflichtig parken, unterhalb der Waldschlößchen-brücke gibt es kostenfreie Parkplätze. An der Haupteinfahrt des Uniklinikums (Fiedlerstraße) und auf der Pfotenhauerstraße befinden sich kostenpflichtige Parkhäuser.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Sie erreichen das OUPC mit den Straßenbahnlinien 6 und 12 (Haltestelle Augsburger Straße / Universitäts-klinikum) sowie mit den Buslinien 62 und 64 (Haltestelle Pfotenhauerstraße).



Ein Gemeinschaftsprojekt
der Dresdner Schule für Orthopädie und Unfallchirurgie,
der Abteilung Gesundheitssport des Dresdner Sportclubs 1898 e.V.
und der Orthopädie- und Rehatechnik Dresden GmbH.

DRESDNER SCHULE FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE

KNIE-GELENK

DRESDNER SPORTCLUB 1898

Orthopädie- und Rehatechnik Dresden