

Knie & Hüfte stärken

Gemeinsam passende Übungen ankreuzen. Sie müssen nicht alle machen.

☐ Aufstehen und Hinsetzen



Im Sitzen starten



Aufrecht stehen

Fester Stuhl ohne Rollen. Langsam aufstehen und hinsetzen. Hände dürfen helfen.

6-10 Wiederholungen

☐ Brücke in Rückenlage



Becken ablegen

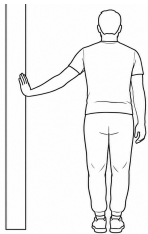


Becken anheben

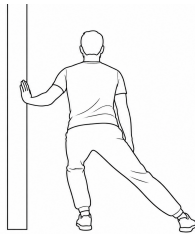
Beine anstellen. Becken langsam anheben und ablegen. Kopf und Schultern liegen.

6-8 Wiederholungen

☐ Seitlich gleiten - nach Anleitung



Sicher stehen



Seitlich gleiten

Fest abstützen, Standfuß rutschfest. Standbein leicht beugen, anderen Fuß seitlich gleiten und zurückführen.

3-5× je Seite
Klein beginnen

Start: Je 1 Durchgang, 2-3×/Woche; 1 Erholungstag dazwischen. Bei mehr Schmerz am Folgetag oder Schwellung reduzieren und Rücksprache halten. Bodenübung nur bei sicherem Hinunter- und Hochkommen.

Videos und weitere Hinweise

[www.therapieaktiv-lindenthal.de/
patienteninfos/knie-hueftarthrose/](http://www.therapieaktiv-lindenthal.de/patienteninfos/knie-hueftarthrose/)

QR-Code scannen: Videos, Anpassungen und weitere Hinweise. Nach gemeinsamer Übungsauswahl anwenden.

