



FIT UND XUND #31

KNIEARTHROSE – BEINACHSE II VON II

Heute widmen wir uns der Ursache der Kniearthrose. Die Abnutzung des Gelenkknorpels entsteht durch eine dauerhafte Überbelastung. Nach jahrelangem Laufen auf hartem Untergrund, nach intensivem Sport sowie nach alten Gelenksverletzungen entstehen Mikroschäden im Knorpel.

Fehlstellungen im Kniegelenk, wie X- oder O-Beine, beschleunigen den Abnutzungsprozess durch die einseitige Mehrbelastung auf der Gelenksoberfläche. Eine Stärkung der Beinmuskulatur erhöht die Gelenk-

stabilität und vermindert dadurch Reibungen im Gelenk. Das Training in der richtigen Beinachsenstellung vermindert die Fehlstellung des Gelenks und korrigiert die einseitige Belastung.

Als Beinachse bezeichnen wir die Verbindungslinie des Hüftgelenks (Leiste) zur Mitte des Kniegelenks sowie des Sprunggelenks. Diese Linie sollte von vorne betrachtet eine senkrechte Achse ohne Knick darstellen.

1-BEINSTAND

« Stellen Sie sich anfangs vor einem Spiegel auf ein Bein. Halten Sie sich falls nötig an einem Stuhl/Türrahmen/Lavabo fest. Das Kniegelenk im Standbein ist leicht gebeugt. Stabilisieren Sie das Bein in korrekter Beinachsenstellung während 20 bis 30 Sekunden. Zur Erschwerung können Sie auf eine labile Unterlage stehen oder den Kopf bewegen.



STEP UP

« Stellen Sie einen Fuss auf einen Tritt. Geben Sie nun das Gewicht auf das obere Bein wie beim Treppenhochsteigen und tippen Sie den freien Fuss kurz auf den Tritt auf und stellen ihn wieder unten ab. Auch hier achten Sie während dem gesamten Bewegungsablauf auf eine korrekte Beinachsenstellung. Wiederholen Sie die Übung 15 bis 20 Mal. Zur Steigerung stellen Sie den freien Fuss nicht ganz auf dem Boden ab oder legen eine labile Unterlage auf den Tritt.

