

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 8 |
| 1 Aufbau und Funktion des Kniegelenks | 12 |
| 1.1 Knöcherner Aufbau | 13 |
| 1.2 Die Bänder – elastisch und stabil..... | 15 |
| 1.3 Die Menisken..... | 18 |
| 1.3.1 Verschleißerscheinungen und Verletzungen | 19 |
| 1.4 Die Schleimbeutel..... | 22 |
| 1.5 Der Gelenkknorpel und die Gelenkflüssigkeit..... | 23 |
| 1.5.1 Der Knorpel..... | 24 |
| 1.5.2 Das gesunde Knorpelgewebe | 26 |
| 1.6 Die Kniemusculatur..... | 27 |
| 1.6.1 Die Streckmuskulatur (Extensoren)..... | 29 |
| 1.6.2 Die Beugemuskulatur (Extensoren) | 30 |
| 1.6.3 Die Drehmuskulatur..... | 32 |
| 2 Arthrose – ein schleichender Verschleiß | 34 |
| 2.1 Wie eine Arthrose entsteht | 35 |
| 2.2 Wie eine Arthrose verläuft | 36 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3 | Die Ernährung für gesunde Kniegelenke | 40 |
| 3.1 | Antioxidantien | 40 |
| 3.2 | Glukosamin | 42 |
| 3.3 | Chondroitin | 43 |
| 3.4 | Wertvolle Nahrungsergänzung | 43 |
| 3.5 | Hyaluronsäure | 44 |
| 3.6 | Reinigende Fastenkuren | 45 |
| 4 | Die Knie schonend bewegen im Alltag | 46 |
| 4.1 | Vorbeugung für jeden Tag | 46 |
| 4.2 | „Knieschonende“ Tipps | 47 |
| 4.3 | Die günstige Beinachse | 48 |
| 4.3.1 | Die günstige Haltung im Stehen | 49 |
| 4.3.2 | Knie- und rückenfreundliche Haltung | 50 |
| 4.3.3 | Kniefreundliches Gehen | 52 |
| 4.3.4 | Schuhe – Gefängnis oder Bett für den Fuß | 53 |
| 4.3.5 | Die günstige Haltung im Sitzen | 54 |
| 4.3.6 | Kniefreundliches Hinsetzen und Aufstehen | 56 |
| 4.3.7 | Kniefreundliches Aufheben und Tragen | 58 |
| 4.3.8 | Andere Alltagssituationen | 58 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | Wichtiges für Ihr Training – Praxis..... | 60 |
| 5.1 | So üben Sie richtig..... | 61 |
| 5.2 | Die Übungsausführung..... | 62 |
| 5.3 | Richtig durchatmen..... | 63 |
| 6 | Die Übungsprogramme..... | 64 |
| 6.1 | Übungsprogramm 1 – Knieübungen am Schreibtisch..... | 64 |
| 6.2 | Übungsprogramm 2 – Übungen am Tisch..... | 72 |
| 6.3 | Übungsprogramm 3 – Übungen an der Treppe..... | 79 |
| 6.4 | Übungsprogramm 4 – Übungen am Türrahmen..... | 86 |
| 6.5 | Übungsprogramm 5 – Übungen mit einem Stuhl mit Lehne..... | 93 |
| 6.6 | Übungsprogramm 6 – Übungen mit dem Handtuch..... | 100 |
| 6.7 | Übungsprogramm 7 – Übungen auf dem Balance Pad..... | 106 |
| 6.8 | Übungsprogramm 8 – Übungen mit dem Thera-Band®..... | 112 |
| 6.9 | Übungsprogramm 9 –Übungen im Liegen (u. a. mit Redondo® Ball und Thera-Band®)..... | 118 |
| 7 | FASZIE – Knie | 126 |
| 7.1.1 | Eigenschaften des Kollagens in Faszien..... | 126 |
| 7.1.2 | Aufgaben der Faszien..... | 127 |
| 7.1.3 | Was Faszien verkleben lässt..... | 129 |
| 7.1.4 | Faszienfitness für das Knie | 129 |

| | | |
|--------------------|--|------------|
| 7.1.5 | Das Läuferknie (iliotibiales Bandsyndrom bzw. Scheuersyndrom)..... | 131 |
| 7.1.6 | Faszientraining oder Operation?..... | 132 |
| 7.2 | Praxis – Faszienentspannung für das Knie..... | 134 |
| 7.2.1 | Faszienübungsprogramm fürs Knie..... | 137 |
| Anhang..... | | 146 |
| | Stichwortverzeichnis..... | 146 |
| | Empfehlenswerte Literatur..... | 150 |
| | Hilfreiche Adressen:..... | 150 |
| | Bildnachweis..... | 151 |