

INHALT

Vorwort	6
---------------	---

1 HILFE, MEIN KNIE SCHMERZT! BESCHWERDEN UND IHRE AUSLÖSER 9

Aufbau des Kniegelenks	10
Ursachen von Knieschmerzen	14
Bewegungsstörungen erkennen	20

2 WAS, WIE, WO VORBEREITUNG AUF DAS 30-TAGE-PROGRAMM 25

Hier wirkt das 30-Tage-Programm	26
Warum 30 Tage der perfekte Zeitraum sind	27
Schmerzen richtig einordnen	29
Hilfreiche Maßnahmen: vom Quarkwickel bis zur Achtsamkeit	30
Sichtbare Erfolge durch Diagramme	33
Maßnahmen für einen kniefreundlichen Alltag	36
Bewegungsanalyse: Testen Sie sich selbst	39
Quickfinder für gängige Beschwerdebilder	46

3 SCHRITT FÜR SCHRITT SCHMERZFREI WERDEN

DAS 30-TAGE-PROGRAMM 51

Immer besser werden – so geht's	52
Ihr Kniecheck	52
Ihr 30-Tage-Erfolgsdiagramm	53
Woche 1: Vorsichtswoche	54
Woche 2: Rücksichtswoche	68
Woche 3: Zuversichtswoche	82
Woche 4: Medizinisch-therapeutische Woche	96
Tag 29 und 30: Zwei Bonustage	110

4 DIE ÜBUNGEN FÜR SCHMERZLINDERUNG, AUFBAU UND PROPHYLAXE 115

Physiotherapeutische Aktivitäten des täglichen Lebens	116
Erste-Hilfe-Maßnahmen – Wohltaten für das Knie	123
Noch mehr Unterstützung durch Akupressur, Flossing, Triggerdrücker, Cups und Faszienrolle	136
Mobilisieren, dehnen und kräftigen	149
Just for fun	201
Übungs- und Maßnahmenverzeichnis	204
Literaturverzeichnis	206
Dank	207
Über die Autorin	207