

Unterschätztes Kniegelenk

Wie das Kniegelenk funktioniert.....	5
Gehen und Stehen – das Kniegelenk macht's möglich	5
Der aufrechte Gang	6
Gehen und Fühlen	7
Wie das Kniegelenk aufgebaut ist.	8
Genial einfach und doch kompliziert	8
Was das Kniegelenk krank macht	12
»Schwachstelle« Knorpel	13
Das schadet dem Knie	13
Was das Kniegelenk gesund hält	17
Das können Sie tun	17
Krankheitsbilder, die jeder kennt	20
Schwere Verletzungen im Bereich des Kniegelenks	20
Überlastungsbedingte Kniefunktions- störungen	21
Verschleißerkrankungen	23
Entzündliche Erkrankungen	24
Weniger bekannte Erkrankungen des Kniegelenks	25
Erste Hilfe bei akuten Verletzungen des Kniegelenks	26
Was der Arzt macht	28
Untersuchung und Diagnose	28

Therapieverfahren	29
Therapien, um eine Operation zu vermeiden	30

Knietraining von Kopf bis Fuß

Gesunde Kniegelenke	33
Ohne Muskelschlingen keine Bewegung ...	33
Training mit Köpfchen	34
Bewegung neu lernen	35
Gesundheit selbst in die Hand nehmen ...	37
Leitfaden zum bestmöglichen Training ...	37
Es wird ernst – Ihr Test	38
Das Warm-up	39
Testung der Beweglichkeit	40
Testung der Kraft und Balance	42
Dehnung für Beweglichkeit	46
Es geht los: KIP-Training – das Knie-Intensiv-Programm	54
Bronze-Programm	54
Silber-Programm	58
Gold-Programm	62
Kurzprogramme für zwischendurch	68
Das Büro-Programm	68
Das Bus-und-Bahn-Programm	72
Das Warteschlangen-Programm	74
Kleines Energie-Programm	77