

7 Liebe Leserin, lieber Leser!

9 Schwachstelle Knie

10 Das Knie – sein Steckbrief

10 Knie läuft nicht rund?

12 Wer ist wer im Kniegelenk?

13 Wie das Kniegelenk arbeitet

14 Das Innenleben des Knies

17 Haltung und Belastung –
Achse und Statik

19 Ihre Chance: das Wechselspiel der Kräfte

20 Erkennen Sie Fehlhaltung und -belastung

► Exkurse

54 Das Läufer-Knie

60 Tipps bei akuten Schmerzen

66 Hinweise für am Knie Operierte

94 Körper aktivieren, Knie
stabilisieren

108 Fußgymnastik für den Alltag

128 Facharztleitfaden

138 WHO-Medikationsschema

23 Identifizieren Sie Ihre Schwachstellen

24 Wie erkenne ich
Funktionsstörungen?

24 Was stresst das Gelenk?

25 Was fördert Kniebeschwerden?

27 Funktion und Störung sind eng verwandt

28 Dem Problem einen Namen geben

32 Der große Knie-Eigentest

32 Mobilitätstests – Bewegungstests

34 Test 1: Knie beugen

36 Test 2: Knie strecken

36 Verletzungen des Meniskus

40 Test 3: Knie drehen

42 Test 4: Meniskus testen (Thessaly-Test)

44 Noch zwei anfällige Kandidaten –
die Kreuzbänder

46 Test 5: Stabilität testen

48 Test 6: Muskelspannung testen

50 Test 7: Muskelausdauer testen

52 Test 8: Nerven testen

56 Schmerz beurteilen

57 Arthrose und die Folgen

63 Ihr maßgeschneider- tes Übungsprogramm

64 Übungsprogramme dreimal anders

64 Akut – »10-Minuten-Trainingsprogramm«

65 Restbeschwerden – »2 × 30-Minu-
ten-Programm«

65 Zurück im Alltag –
»Wo-ich-geh-und-steh-Programm«

78 Starke Übungen für Ihr Knie

78 Körpergefühl trainieren

79 Beugung und Streckung verbessern

79 Muskelausdauer steigern

80 Muskelkraft erhöhen

80 Drehung, Stabilität und Koordination
schulen

81 Nerven mobilisieren

81 Entspannung üben

81 Wichtige Tipps zum Training

123 Untersuchung, Diagnose, Therapie

124 So werden Sie untersucht

124 Was zeigt welche Untersuchung?

126 Physiotherapeutische Diagnostik

126 Befragung (Anamnese)

132 Die Therapiemöglichkeiten sind vielfältig

133 Verbessern Sie die Ausgangssituation

133 Geeignete Therapien für Ihre Knie

135 Physiotherapie bei Knieproblemen

136 Operationen und OP-Folgen

142 So unterstützen Sie Ihre Therapie

142 Tipp 1: Machen Sie den Eigentest und
üben Sie!

143 Tipp 2: Testen Sie Neues!

143 Tipp 3: Im Alltag – ändern Sie
Ihr Verhalten!

144 Tipp 4: Bleiben Sie der Therapie treu

144 Tipp 5: Salben, Gels und Medikamente

145 Tipp 6: Kälte und Wärme einsetzen

145 Tipp 7: Seien Sie geduldig

146 Sportartspezifische Knieverletzungen

147 Service

147 Literatur

147 Sachverzeichnis