

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 Knees

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 maßgeschneidertes Übungsprogramm
- 64 Übungsprogramme dreimal anders
- 64 Akut – »10-Minuten-Trainingsprogramm«
- 65 Restbeschwerden – »2 × 30-Minuten-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