

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	15
2	Grundlagen und Organisation	17
2.1	Moderne Arthrosetherapie: Aktivität statt Schonung	17
	Folgen des Teufelskreises der Arthrose	17
	Sporttherapeutische Effekte – Trainingsstudien bei Arthrose	20
	Folgerungen	20
2.2	Idee und Geschichte der Tübinger Knie- und Hüftsportgruppen	21
	Evaluation der Effekte des Sporttherapieangebots	22
2.3	Organisatorische und methodische Grundsätze bei der Durchführung von Knie- und Hüftschulkursen	24
	Patientenzielgruppe: Indikationen und Kontraindikationen	24
	Organisatorische Rahmenbedingungen	24
	Information und Dokumentation	25
	Ziele	26
	Rollen und Perspektiven der Knie- und Hüftschulleiter	27
	Methodischer Kursaufbau	27
	Finanzierungsmodelle	32
3	Praxis der Knie- und Hüftschule	34
3.1	Übungen zur schonenden Gelenkmobilisation und Beweglichkeitserhaltung/-verbesserung	35
	Einbeiniges Fahrradfahren in Rückenlage K + H	35
	Flexion und Extension in Rückenlage K + H	36
	Beinpendeln an der Treppe (Stand) K + H	37
	Fahrradergometertraining K + H	38
	„Charlie Chaplin“ im Sitz K	40
	Kasatschok/Kasatschok reverse im Sitz K + H	41
	Beinpendeln im Sitz K	42
	Ballrollen in Extension und Flexion K	43
	Kleine Beckenbewegungen H	44
	Außen- und Innenrotationsmobilisation des Hüftgelenks H	50
3.2	Übungen zur Verbesserung der Weichteilelastizität und Muskeldehnfähigkeit	51
	Dehnung der Oberschenkelrückseite K + H	52
	Dehnung der Oberschenkelvorderseite K + H	55
	Dehnung der Wadenmuskulatur K + H ...	58
	Dehnung der Hüftbeugemuskulatur K + H	59
	Dehnung der Hüftadduktoren K + H	60
3.3	Übungen zur Kräftigung der knie- und hüftgelenkumgebenden Muskulatur/ Verbesserung der Gelenkstabilität	63
	Bridging K + H	64
	Luftschritte in der Seitenlage K + H	65
	Brückenaktivität des M. quadriceps K + H	67
	Knieflexion und Hüftextension K + H	67
	Unterarmstütz in Bauchlage K + H	69
	Skifahrersitz K + H	70
	Isometrische Spannungsübungen mit kleinem Ball K + H	72
	Radfahren in Rückenlage mit Theraband K + H	75
	Beinstreckung nach hinten mit Theraband in Seitenlage K + H	76
	Beinspreizen mit Theraband in Seitenlage H	77
	Aufstehen gegen Therabandwiderstand K + H	78
	Fahrradfahren mit Theraband im Sitz K + H	81
	Beinspreizen mit Theraband im Sitz K + H	82
	Trippelschritte mit Theraband im Stand K + H	83
	Kräftigung mit Theraband im Stand am Tisch K + H	85
	Kräftigungsübungen an der Treppe K + H	86
	Flexion/Adduktion/Außenrotation mit gestrecktem Kniegelenk in Rückenlage K (+ H)	89

Flexion/Abduktion/Innenrotation mit gestrecktem Kniegelenk in Rückenlage K (+ H)	90	Entspannung der Beinmuskulatur mit progressiver Muskelrelaxation nach Jacobson K + H	122
Flexion/Adduktion/Außenrotation mit Kniestreckung in Rückenlage K (+ H)	91	Körperhaltung und Beinachsenbelastung im Sitz K + H	123
Knieextension im Sitz K (+ H)	92	Wahrnehmung der Standfläche/ Druckveränderungen K + H	125
Extension/Flexion im Vierfüßlerstand H (+ K)	93	3.6 Partnerübungen	126
Transversale Abduktion/Adduktion im Vierfüßlerstand H (+ K)	95	Mobilisationen Fuß an Fuß K + H	127
Kräftigung im beidbeinigen Kniestand H .	96	Mobilisationen Fuß an Fuß mit dem Pezziball K + H	130
Kräftigung des M. gluteaeus im Vierfüßlerstand oder Unterarmstütz H (+ K)	98	Kräftigungen Fuß an Fuß mit dem Pezziball K + H	131
3.4 Übungen zur Verbesserung der Propriozeption und des Gleichgewichts .	99	Kräftigungen mit den Fußsohlen auf dem großem Ball K + H	132
Wahrnehmung der Standfläche/ Druckveränderungen K + H	99	Zuspielübungen mit dem Gymnastikball im Sitz K + H	133
Bewusstes Druckwechseln/ Schwerpunktverlagern K + H	100	Kniebeugen in der Waagenposition K + H	136
Schwerpunktverlagerungen in Schrittstellung K + H	102	Druckübungen im Stand K + H	137
Seiltänzerstand K + H	103	Statodynamische Stabilisationsübung im Stand K + H	138
Sternschritte K + H	105	Fußdruck im Stand K + H	139
Pinguinschritte K + H	106	Therabandspannungsübungen im Stand K + H	141
Reiter auf dem Pezziball K + H	108	Reaktionstraining im Stand auf dem Reifen K + H	144
Trippelschritte auf dem Pezziball K + H ..	109	3.7 Kleine Spiele und Spielformen	145
Bipedales Stehen und Kippen auf dem Therapiekreisel K + H	110	Spielformen mit Schwungtuch im Gehen K + H	145
Stehen auf dem Therapiekreisel mit Ballaktivitäten K + H	112	Spielformen mit Schwungtuch im Einbeinstand K + H	146
Einbeinstand auf dem Therapiekreisel K + H	114	Spielformen mit Schwungtuch im bipedalen Stand K + H	146
Einbeinstand auf dem Therapiekreisel mit Ball K + H	116	Spielformen mit Stab K + H	148
3.5 Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Entspannungsfähigkeit und Haltung ...	118	Spielformen mit Reifen K + H	149
Wahrnehmung der Auflagefläche K + H ..	118	Spielformen mit Tennisringen K + H	150
Wahrnehmungsschulung mit Kleingeräten als Spürhilfen K + H	119	Spielformen mit Gymnastikball K + H	151
Manuelle Ausstreichungen K + H	120	Spielformen mit Seilen K + H	153
Massage mit Igel- oder Tennisball K + H .	121	Spielformen mit Keulen K + H	154
		Spielformen mit Handtüchern K + H	155
		Spielformen mit Luftballons K + H	156
		Spielform mit Pedalos K + H	158

4	Alltagsberatung	159
4.1	Sinnvolle Hilfsmittel für den Alltag	159
4.2	Empfehlenswerte Sportarten als Ergänzung zum Gelenksport	161
4.3	Wertvolle Tipps für schonendes Alltagsverhalten	164
4.4	Trainingsregeln der Knie- und Hüftschule	168
4.5	Einfache Hausmittel und physikalische Methoden bei Gelenkbeschwerden	168
4.6	Hinweise zur Ernährung und Gewichtsregulierung bei Knie- und Hüftarthrose	169
	Literaturverzeichnis	171
	Sachverzeichnis	172