

INHALT

Einleitung	8
1 Aufbau und Funktion des Kniegelenks	12
1.1 Knöcherner Aufbau	13
1.2 Die Bänder – elastisch und stabil.....	15
1.3 Die Menisken.....	18
1.3.1 Verschleißerscheinungen und Verletzungen	19
1.4 Die Schleimbeutel.....	22
1.5 Der Gelenkknorpel und die Gelenkflüssigkeit.....	23
1.5.1 Der Knorpel.....	24
1.5.2 Das gesunde Knorpelgewebe	26
1.6 Die Kniemusculatur.....	27
1.6.1 Die Streckmuskulatur (Extensoren).....	29
1.6.2 Die Beugemuskulatur (Extensoren)	30
1.6.3 Die Drehmuskulatur.....	32
2 Arthrose – ein schleichender Verschleiß	34
2.1 Wie eine Arthrose entsteht	35
2.2 Wie eine Arthrose verläuft.....	36

3	Die Ernährung für gesunde Kniegelenke	40
3.1	Antioxidantien	40
3.2	Glukosamin	42
3.3	Chondroitin	43
3.4	Wertvolle Nahrungsergänzung	43
3.5	Hyaluronsäure	44
3.6	Reinigende Fastenkuren	45
4	Die Knie schonend bewegen im Alltag	46
4.1	Vorbeugung für jeden Tag	46
4.2	„Knieschonende“ Tipps	47
4.3	Die günstige Beinachse	48
4.3.1	Die günstige Haltung im Stehen	49
4.3.2	Knie- und rückenfreundliche Haltung	50
4.3.3	Kniefreundliches Gehen	52
4.3.4	Schuhe – Gefängnis oder Bett für den Fuß	53
4.3.5	Die günstige Haltung im Sitzen	54
4.3.6	Kniefreundliches Hinsetzen und Aufstehen	56
4.3.7	Kniefreundliches Aufheben und Tragen	58
4.3.8	Andere Alltagssituationen	58

5	Wichtiges für Ihr Training – Praxis.....	60
5.1	So üben Sie richtig.....	61
5.2	Die Übungsausführung.....	62
5.3	Richtig durchatmen.....	63
6	Die Übungsprogramme.....	64
6.1	Übungsprogramm 1 – Knieübungen am Schreibtisch.....	64
6.2	Übungsprogramm 2 – Übungen am Tisch.....	72
6.3	Übungsprogramm 3 – Übungen an der Treppe.....	79
6.4	Übungsprogramm 4 – Übungen am Türrahmen.....	86
6.5	Übungsprogramm 5 – Übungen mit einem Stuhl mit Lehne.....	93
6.6	Übungsprogramm 6 – Übungen mit dem Handtuch	100
6.7	Übungsprogramm 7 – Übungen auf dem Balance Pad.....	106
6.8	Übungsprogramm 8 – Übungen mit dem Thera-Band®.....	112
6.9	Übungsprogramm 9 –Übungen im Liegen (u. a. mit Redondo® Ball und Thera-Band®).....	118
7	FASZIE – Knie	126
7.1.1	Eigenschaften des Kollagens in Faszien.....	126
7.1.2	Aufgaben der Faszien.....	127
7.1.3	Was Faszien verkleben lässt.....	129
7.1.4	Faszienfitness für das Knie	129

7.1.5	Das Läuferknie (iliotibiales Bandsyndrom bzw. Scheuersyndrom).....	131
7.1.6	Faszientraining oder Operation?.....	132
7.2	Praxis – Faszienentspannung für das Knie.....	134
7.2.1	Faszienübungsprogramm fürs Knie.....	137
Anhang	146
	Stichwortverzeichnis.....	146
	Empfehlenswerte Literatur.....	150
	Hilfreiche Adressen:.....	150
	Bildnachweis.....	151