

## Übungen zur Prävention einer Patellaluxation

### Übung 1: Step Downs

Ausgangsposition:

- Stand auf einer Treppenstufe

Ausführung:

- Langsames einbeiniges Heruntersteigen auf niedrigere Stufe und anschließend wieder einbeiniges Hochdrücken auf obere Ebene (ggf. ergänzend Kurzhanteln als Zusatzgewicht)
- Beine abwechseln



### Übung 2: Beinstrecken

Ausgangsposition:

- Sitzend auf einem Stuhl
- Ein kleiner Ball oder ein aufgerolltes Handtuch klemmt zwischen den Knien (sodass der Beinabstand etwa hüftbreit ist)

Ausführung:

- Beine gleichzeitig strecken und Druck auf den Ball/das Handtuch geben



### Übung 3: Isometrischer Wandsitz

Ausgangsposition:

- Mit dem Rücken gegen eine Wand lehnen
- Die Füße stehen mit etwas Abstand zur Wand
- Ein kleiner Ball klemmt zwischen den Knien

Ausführung:

- Langsam die Beine beugen (Knie- und Hüftwinkel etwa 90°) und gleichzeitig den Ball leicht zusammendrücken
- Der Rücken behält durchgängig den Kontakt zur Wand
- Position halten



#### **Übung 4: Außenrotierte Kniebeuge**

Ausgangsposition:

- Etwas weiter als schulterbreiter Stand
- Die Füße zeigen leicht nach außen

Ausführung:

- Langsame Kniebeuge, während die Knie sich in einer Linie mit den Füßen bewegen
- Auf eine Anspannung im Rumpf achten, sodass ein Hohlkreuz oder Rundrücken vermieden werden
- Kniebewegungen nach innen/außen vermeiden

(zur Erleichterung auch mit Fersenerhöhung, siehe Foto)



#### **Übung 5: Einbeinige Kniebeuge auf Stepper**

Ausgangsposition:

- Seitlicher einbeiniger Stand auf einem Stepper/Stufe, sodass das zweite Bein seitlich frei hängt

Ausführung:

- Langsame einbeinige Kniebeuge (das freie Bein bei Bedarf leicht in Vorhalte)
- Auf eine Anspannung im Rumpf achten, sodass ein Hohlkreuz oder Rundrücken vermieden werden
- Kniebewegungen nach innen/außen vermeiden



#### **Übung 6: Kniebeuge auf instabiler Unterlage**

Ausgangsposition:

- Stand auf weicher Unterlage (AIREX Kissen, Weichbodenmatte etc.)

Ausführung:

- Beidbeinige Kniebeuge
- Auf eine Anspannung im Rumpf achten, sodass ein Hohlkreuz oder Rundrücken vermieden werden
- Kniebewegungen nach innen/außen vermeiden

