Übungstipps für das Knie

Bewegen · Kräftigen · Belasten

Das Kniegelenk verbindet Ober- und Unterschenkel. Beim Gehen, Treppensteigen, Aufstehen und Hinsetzen muss es beweglich sein und gleichzeitig Belastung sicher aufnehmen können.

Knieschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben. Neben dem Gelenk selbst können unter anderem Menisken, Bänder, Sehnen und die umgebende Muskulatur beteiligt sein. Nicht jeder Befund bedeutet automatisch, dass das Knie geschont werden muss.

Ziel dieser Übungen ist es, die Beweglichkeit des Knies zu erhalten, die Oberschenkelmuskulatur zu aktivieren und Belastung schrittweise wieder sicherer zu machen.

Für wen sind diese Übungen gedacht?

Die Übungen eignen sich für Erwachsene mit unkomplizierten, bewegungsabhängigen Knieschmerzen sowie bei einer bekannten, leicht bis mäßig ausgeprägten Kniearthrose. Nicht vorgesehen sind sie für akute Band- oder Meniskusverletzungen, Beschwerden unmittelbar nach einem Unfall oder eine plötzlich aufgetretene deutliche Instabilität. Nach einer Operation, Gelenkspiegelung, Bandrekonstruktion oder dem Einsatz eines künstlichen Kniegelenks gelten individuelle Vorgaben.

Warum wird die Oberschenkelmuskulatur einbezogen?

Das Knie arbeitet nicht allein. Hüfte, Oberschenkel, Knie und Fuß wirken beim Stehen und Gehen zusammen. Eine kräftige und gut kontrollierbare Oberschenkelmuskulatur kann das Knie bei alltäglichen Belastungen unterstützen. Wir beginnen deshalb mit einer ruhigen Bewegung, aktivieren die Muskulatur zunächst ohne große Gelenkbewegung und belasten das Knie zum Schluss im Stand.

BEWEGEN → KRÄFTIGEN → BELASTEN

1 Die Ferse im Sitzen vor- und zurückbewegen

Ziel	Beugung und Streckung des Kniegelenks fördern.

Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl. Beide Füße stehen zunächst locker auf dem Boden.

Schieben Sie die Ferse eines Fußes langsam nach vorne, bis sich das Knie weiter streckt. Ziehen Sie die Ferse anschließend wieder unter den Stuhl zurück, sodass sich das Knie beugt.

Der Fuß darf dabei über den Boden gleiten. Üben Sie nur in dem Bereich, der sich angenehm oder gut tolerierbar anfühlt. Wechseln Sie anschließend die Seite.

Dosierung	8-12 ruhige Wiederholungen je Seite.
Gut zu wissen	Das Knie muss weder vollständig gestreckt noch möglichst weit gebeugt werden. Entscheidend ist eine ruhige Bewegung ohne kräftiges Nachdrücken. Auf einem glatten Boden kann ein kleines Handtuch unter dem Fuß das Gleiten erleichtern.

Rainer Haußmann · Physiotherapeut · Manualtherapeut · Heilpraktiker für Physiotherapie
www.rainer-haussmann.de · info@rainer-haussmann.de
© 2026 Rainer Haußmann · Alle Rechte vorbehalten.

2 Den vorderen Oberschenkel anspannen

Ziel	Die Oberschenkelmuskulatur ohne große Kniebewegung aktivieren.

Legen Sie sich auf den Rücken oder setzen Sie sich mit ausgestrecktem Bein auf eine feste Unterlage. Platzieren Sie eine kleine Handtuchrolle unter dem Knie.

Spannen Sie die Vorderseite des Oberschenkels an und drücken Sie die Kniekehle sanft in Richtung Handtuchrolle. Dabei darf sich die Ferse etwas von der Unterlage lösen.

Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Lösen Sie anschließend vollständig und lassen Sie das Bein kurz entspannen.

Dosierung	6-10 Wiederholungen je Seite, die Spannung jeweils etwa 4-6 Sekunden halten.
Gut zu wissen	Drücken Sie nicht mit maximaler Kraft. Eine deutlich spürbare, aber gut kontrollierbare Muskelspannung genügt. Atmen Sie während der Anspannung ruhig weiter.

3 Eine kleine Kniebeuge mit Halt ausführen

Ziel	Das Knie kontrolliert im Stand belasten.

Stellen Sie sich hinter einen stabilen Stuhl oder vor eine Arbeitsfläche. Die Füße stehen etwa hüftbreit. Halten Sie sich bei Bedarf mit beiden Händen fest.

Schieben Sie das Gesäß ein kleines Stück nach hinten und beugen Sie beide Knie langsam. Gehen Sie nur so tief, wie Sie die Bewegung sicher kontrollieren können.

Drücken Sie anschließend beide Füße in den Boden und richten Sie sich wieder auf. Vermeiden Sie schnelle oder federnde Bewegungen.

Dosierung	6-10 Wiederholungen, je nach Verträglichkeit 1-2 Durchgänge.
Gut zu wissen	Eine kleine Kniebeuge genügt. Die Knie dürfen sich in Richtung der Füße mitbewegen und müssen nicht starr gehalten werden. Verkleinern Sie die Bewegung, wenn der Schmerz mit zunehmender Beugung deutlich stärker wird.

Zum Schluss: kurz nachspüren

Nehmen Sie sich nach den Übungen einen Moment Zeit:

- Fühlt sich das Knie nach den Übungen beweglicher oder sicherer an?
- Wie fühlt sich das Aufstehen oder Gehen anschließend an?
- Gibt es einen Unterschied zwischen beiden Seiten?
- Wie reagiert das Knie einige Stunden später oder am folgenden Tag?

Leitgedanke: Das Knie regelmäßig bewegen und Belastung schrittweise aufbauen.

Wichtiger Hinweis
Die Übungen sind allgemeine Anregungen und ersetzen keine individuelle Untersuchung oder Behandlung. Eine leichte Muskelanstrengung oder ein vorübergehendes Ziehen können normal sein. Werden Schmerzen oder Schwellung deutlich stärker oder bleiben die Beschwerden am folgenden Tag verstärkt, reduzieren Sie Bewegungsumfang, Wiederholungszahl oder Belastung. Beenden Sie die Übungen und lassen Sie Beschwerden fachlich abklären nach einem Sturz, einer Verdrehung oder einem Unfall, bei plötzlich fehlender Belastbarkeit, rasch zunehmender Schwellung, deutlicher Instabilität oder Fehlstellung, einem plötzlich blockierten Knie, ausgeprägter Rötung oder Überwärmung, Fieber, starken Ruhe- oder Nachtschmerzen sowie zunehmendem Taubheitsgefühl oder Kraftverlust. Eine neue schmerzhafte Schwellung des Unterschenkels - insbesondere zusammen mit Atemnot oder Brustschmerzen - muss umgehend medizinisch abgeklärt werden. Nach einer Operation gelten die persönlichen Empfehlungen der behandelnden Fachkräfte.

Nutzung: Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung des Urhebers.