

Übungen für Knie und Sprunggelenke – Teil 2

Beweglichkeit sanft fördern

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus.

Gewicht verlagern

Verlagere das Gewicht langsam von rechts nach links.

Zehenstand

Gehe langsam in den Zehenstand und zurück.

Fersenstand

Hebe die Zehen an und halte kurz.

Gehpausen

Stehe regelmäßig auf und gehe einige Schritte.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisationsübungen können die Beweglichkeit von Knie- und Sprunggelenken fördern und Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

Diese Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.