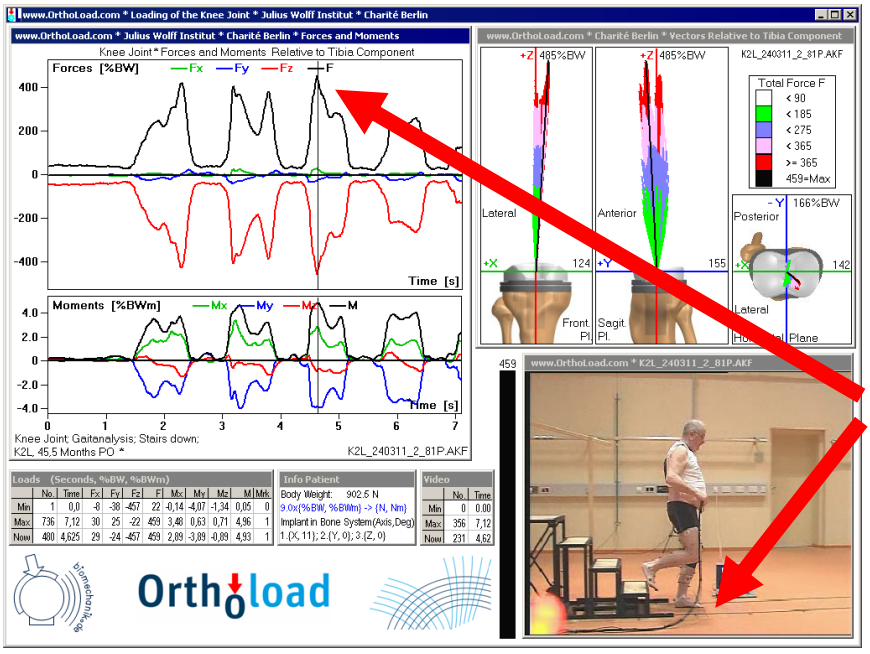
2304, Knieschule in Theorie und Praxis
Heiko Stein
Sonntag, 22.11.2026 I 13:30 – 15:00 Uhr

Knieschule in Theorie und Praxis

Das Kniegelenk ist das am häufigsten von Arthrose betroffene Gelenk. 2022 waren deutschlandweit 7,37 % Prozent der Bevölkerung an Gonarthrose erkrankt, wobei der Anteil der Erkrankten je Altersgruppe ab etwa 40 Jahren deutlich und kontinuierlich ansteigt. Für einen Teil der Erkrankten mündet die Therapie in eine prothetische Versorgung (2023: insgesamt 229.551 Implantationen künstlicher Kniegelenke in Deutschland, Quelle: Statista). *Die Wahrscheinlichkeit, dass Trainer und Übungsleiter im Freizeit- und Gesundheitssport mit Gonarthrose-Erkrankten (ohne oder mit Prothese) in Kontakt kommen, ist entsprechend groß.*

Gelenkbelastung im Alltag > Gewichtsbelastung



Die Gelenkbelastung übersteigt je nach körperlicher Aktivität zum Teil erheblich die der reinen Gewichtsbelastung. So wurden z. B. beim Treppensteigen abwärts Belastungsspitzen von mehr als 450 % des Körpergewichts gemessen (Quelle: https://orthoload.com/)

Spätestens mit der Diagnose (Knie-)Arthrose sollte nicht das Schonen und Leiden, sondern das Training beginnen!



unterstützt durch
SPORT-THIEME

Übungen

- Hinlegen und Aufstehen
  - Über Knie-, halber Knie- und Vierfüßlerstand in Bauchlage (Hocker, Stuhl als Hilfe)
  - Aus Schrittstellung (kräftigeres Bein vorn), vorderes Bein beugen + Handstütz (ähnlich Startposition Sprint), seitlich ablegen

- Radfahren in Rückenlage
  - Einbeinig ca. 30 Sek. je Bein, aktive Integration des Sprunggelenks (Treten: Fußspitze nach unten; Ziehen: Fußspitze anziehen)
  - Variationen: vorwärts und rückwärts fahren; große und kleine Bewegungen; Tempo; Partnerübung

- Wiegeschritt
  - Schrittstellung mit Schwerpunktverlagerung Oberkörper auf vorderes bzw. hinteres Bein (moderat dynamisch, Bewegungsmuster Gehen)
  - Progression: bei Schwerpunkt vorne statt nur Ferse Fußspitze des hint. Beins abheben + 5 bis 10 sek. im Einbeinstand bleiben; zusätzlich Armeinsatz

- Sternschritt
  - Parallelstand > rechte Ferse vorne rechts > parallel > rechte Spitze hinten rechts > parallel > li. Spitze hi. Li. > parallel > li. Ferse vo. li.
  - 3 mal im und 3mal gegen Uhrzeigesinn, Tempo: zügig aber sicher

- Brücke
  - Progressionen: auf Ferse, auf Ballen (Ferse nur leicht anheben), aus beidbeinig ein Bein strecken und halten (Beckenkontrolle), aus beidbeinig ein Bein Fahrradfahrern (Beckenkontrolle)

- Wandsitz
  - Kniebeugung kleiner als 90 °, max. 20 Sek., Fersen unter Knie -> Beinachse!
  - Variationen: symmetrisch/asymmetrisch Fersen-/Zehenstand
  - Korrektes Lösen der Position: Arme nach hinten an Wand > Oberkörper nach vorne neigen > mit Armen aus der Position nach vorne oben drücken



- Kniebeuge
    - Mit Hilfsmittel (z.B. Stab)

- Stepper oder Treppe
    - Step down (Spitze o. Ferse)
    - Step up
    - Seitlich
    - Rückwärts
    - Progression:
      - halbe Stufe ↗ ganze Stufe
      - 20 x tippen ↗ 30 x tippen ↗ eine Stufe ↗ 10 bis 12 Stufen
    - Alltagstipp: Treppen weich rhythmisch nehmen, Belastungsübernahme spüren und jedes Treppensteigen zum Krafttraining machen; Handlauf o. Geländer dient als Gleichgewichtshilfe, **nicht zum Stützen oder Ziehen**

Quellen und weiterführende Informationen:

https://www.gesundheitsinformation.de/kniearthrose-gonarthrose.html
Merk, Horstmann: Knie aktiv, Hirzel Verlag
Merk, Horstmann: 100 Übungen für Knie und Hüfte, Thieme Verlag