



F. Patrick Wilbertz Facharzt für Orthopädie

Ärztlicher Leiter:

- MVZ
- Visalis Therapiezentrum
- Orthopädie

- Interventionelle differentialdiagnostische Schmerzbehandlung
- Interdisziplinäre Schmerzbehandlung
- Alternative Schmerzbehandlung

Ihre Zufriedenheit und Ihre Genesung stehen täglich im Mittelpunkt unseres Handelns!

Kostenübernahme

Sprechen Sie unser Team an!



Kontakt und Informationen

Medizinisches Versorgungszentrum am Evangelischen Krankenhaus Wesel GmbH



Facharztpraxis für
Orthopädie
F. Patrick Wilbertz

Schermecker Landstraße 88a
46485 Wesel

Telefon: (02 81) 106 – 22 44

Telefax: (02 81) 106 – 22 49

eMail: orthopaedie-wilbertz@evkwesel.de

Internet: www.evkwesel.de



Termine nach Vereinbarung.

Sie erreichen uns **telefonisch**:

montags, dienstags und donnerstags

08.30 – 13.00 Uhr und

14.00 – 16.00 Uhr

mittwochs und freitags

08.30 – 13.00 Uhr

Sie finden uns im 2. OG des Ärztehaus Visalis.



Kniestabilisierung Grundübungen



Ein stabiles Knie – ein starkes Konstrukt

Muskulatur stärken

Das größte Gelenk im menschlichen Körper ist das Knie. Das raffinierte System aus Sehnen, Bändern, Knorpel, Menisken, Fascien und Muskeln ermöglicht uns die Fortbewegung auf zwei Beinen.

Eine einseitige Belastung oder Bewegungseinschränkungen z.B. aufgrund von Schmerzen eines oder beider Kniegelenke kann eine Verminderung der kniegelenksführenden Muskulatur zur Folge haben. Beschwerden treten auf oder vorhandene Probleme können sich verstärken.

Wir haben für Sie drei Grundübungen zusammengestellt, mit denen Sie zu Hause ganz einfach starten und so Ihre kniegelenksführende Muskulatur stärken können:

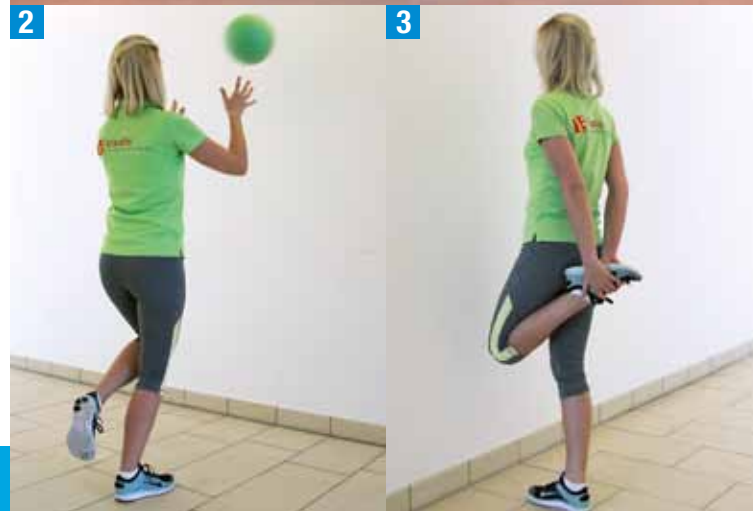
1 Beckenlift – Das Training für die rückseitige Oberschenkelmuskulatur

2 Einbeinstand – Koordinationstraining

3 Dehnung – Vorder- und Rückseite der Oberschenkelmuskulatur

Übung 1

- Rückenlage, Beine anwinkeln
Je weiter die Füße vom Körper entfernt sind, desto intensiver ist das Training
- Fersen aufstellen – Vorfuß dabei nach Möglichkeit anheben
- Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen
- Gesäß anheben, so dass Körper und Gesäß eine Linie bilden – kein Hohlkreuz bilden
- Übung bis zu 30 Sekunden halten



Übung 2

- Knie sind leicht gebeugt, Knieachse leicht nach außen verlagert
- Fuß und Knie bilden eine Linie – Fußspitze zeigt gerade nach vorne
- Beschäftigen Sie Ihre Hände:
 - „malen“ Sie mit den Händen Achten in die Luft
 - werfen Sie einen weichen Ball gegen die Wand
 - werfen Sie einen weichen Ball in die Luft und fangen ihn wieder auf
- Je mehr Aktivitäten im Oberkörper stattfinden, desto intensiver wird das Training

Übung 3

- Vorderseite des Oberschenkels dehnen – dafür das angewinkelte Bein so nah wie möglich an das Gesäß heran ziehen
- Fuß auf einem Stuhl lagern und versuchen mit den Fingerspitzen die Zehenspitzen zu erreichen
- Je höher das Bein liegt, desto intensiver ist die Dehnung