



# 10 Minuten - Übungsprogramm bei Patellarsehen-Schmerzen

## 1. Vorderen Oberschenkel dehnen (30 Sekunden pro Seite)

- Aufrecht stehen, einen Fuß zum Gesäß ziehen
- Knie nebeneinanderhalten
- Hüfte leicht nach vorne schieben

## 2. Hinteren Oberschenkel dehnen (30 Sekunden pro Seite)

- Einen Fuß auf einen niedrigen Hocker oder eine Treppenstufe stellen
- Knie gestreckt halten
- Oberkörper langsam nach vorne neigen

## 3. Seitliche Hüftmuskulatur kräftigen (30 Sekunden pro Seite)

- Seitlich auf den Boden legen, oberes Bein gestreckt langsam anheben
- Langsam wieder absenken (keine Schwungbewegungen!)
- 10 Wiederholungen pro Seite

## 4. Gesäßmuskulatur kräftigen (1 Minute)

- Rückenlage, Füße hüftbreit aufstellen
- Becken langsam anheben, Brücke 3 Sekunden halten, langsam absenken
- 10 Wiederholungen

## 5. Langsame Kniebeugen (2 Minuten)

- Füße schulterbreit aufstellen, langsam in die Knie gehen bis 45-60°, langsam aufrichten
- 3 Sekunden nach unten, 3 Sekunden nach oben
- 10 Wiederholungen

## 6. Wandsitz (2 Minuten)

- Mit dem Rücken an eine Wand lehnen.
- Knie etwa 45–60 Grad beugen, Position halten.
- Zwei Durchgänge von je 1 Minute

## 7. Einbeinstand (30 Sekunden pro Seite)

- Auf einem Bein stehen.
- Knie leicht gebeugt.
- Oberkörper aufrecht halten.

---

### Wichtig:

Leichte Beschwerden während der Übungen sind erlaubt.  
Die Schmerzen sollten jedoch nicht deutlich zunehmen und am Folgetag nicht stärker sein als zuvor.