MENISKUSRISS

REHABILITATIONSROUTINE

PHASE 1

Richtlinien

Phase 1

Richtlinien zur Verringerung von Knieschmerzen und Wiederherstellung des Bewegungsumfangs, insbesondere der Knie-Streckung:

- Übungen sollten tolerierbare Schmerzen oder weniger verursachen.
- Dauer: max. 2 - 3 Wochen.
- Herausfordernde Übungen.
 - Sei achtsam bezüglich Gewicht, Wiederholungen, Sätze und Tempo; strebe eine sichere Fortschrittssteigerung jeder Übung an.

Phase 1 Wochenplan

Montag

Rehabilitation
+
Oberkörper

Dienstag

Mobilität

Mittwoch

Rehabilitation

Donnerstag

Mobilität
+
Oberkörper

Freitag

Rehabilitation

Samstag

Ausdauertraining

Sonntag

Erholung

MONTAG

Rehabilitation + Oberkörper

Rehabilitation :

1. Passive Knie Streckung
2. aktive Knie Streckung (Tuch)
3. aktive Knie Streckung 2 (Band)
4. Bein ran ziehen mit Band
5. Bein ran ziehen mit Gymball

Oberkörper :

1. Bankdrücken
2. Klimmzüge im breiten Griff
3. Doppel - Kettlebell -
Schulterdrücken
4. Sitzendes Kabeltiefziehend

• zusätzliche Übungen

Dienstag

Mobilität

Mobilität:

1. banded tke's (knieendstreckungen mit band)
2. 90/90 beinrollen
3. 90/90 hüftübergänge + streckung
4. knieextensions mit schaumstoffrolle
5. gebeugtes beincurl mit band in bauchlage

Mittwoch

Rehabilitation

Rehabilitation :

1. 90/90 Hüftlift mit interner Rotation und bandunterstützten Knie-Streckungen
2. ISO-Halten der Bein-Extensions
3. Copenhagen Planken mit gebeugten Knien
4. ISO-Halten in der Wadenbrückenposition

Donnerstag

Mobilität + Oberkörper

Mobilität :

1. Band-unterstützte Kniebeugung
2. Tibiale Rotationen
3. 90/90 Lift-offs mit
bandunterstützten Knie-Extensions
(TKE's)

Oberkörper :

1. Langhantel-Rudern in
gebeugter Haltung
2. Schrägbankdrücken mit
Kurzhandeln
3. Zweifache Kurzhandel-Upright
Rows
4. Kabel-Flys für die
Brustmuskulatur
5. Kabel-Flys (Rückwärts)

• Zusätzliche Oberkörperübungen

Freitag

Rehabilitation

Rehabilitation :

1. 90/90 Hüftübergänge
2. Band-unterstützte
Knieendstreckungen (Banded
TKE's)
3. ISO-Split-Kniebeugen
4. Einstufige Schaumstoffrollen -
Brücken
5. Einstufige Wand-Sitz-Halten

Samstag

Ausdauertraining

Ausdauertraining :

Für die Zeit, aber im gleichmäßigen
Tempo:

Insgesamt 30 Minuten auf dem
Fahrradergometer verbringen.

Alle 5 Minuten:

- 10 Kettlebell-Deadlifts
- 10 Bizepscurls
- 10 DB Russian Twists

Sonntag

Erholung

Führe die Übungen vollständig aus, um eine niedrige Schmerzbewertung zu erreichen, bis sich deine Toleranz aufbaut.

Schmerz ist nicht nur rein körperlich; berücksichtige auch psycho-soziale Faktoren.

Bleibe tagsüber hydratisiert und priorisiere deinen Schlaf!

Damit die Rehabilitation effektiv ist, kann natürlich individuell angepasst werden!!