

Philipp Rieser, Physiotherapeut im Studio „mb training & therapie“ in der Eichenrieder Nachbar-Golfanlage Open.9, zeigt:

# Kräftigende Übungen für das Knie

70 bis 80 Eichenrieder Mitglieder trainieren regelmäßig bei mb training & therapie, machen dort Golf-Fitness-Übungen unter Anleitung von Chef Matthias Blankenburg oder lassen sich physiotherapeutisch von Philipp Rieser behandeln. Für das Buch „Mut zum neuen Knie!“ von Eichenrieds PR-Frau Heidi Rauch und ihrem Mitautor Peter Herrchen lieferte Philipp einen Beitrag zum Thema „Training nach einer Knie-OP mit künstlichem Kniegelenk“. Die von Ralf Gamböck fotografierten Übungen mit Andreas Meilhammer, 47, der am 20. Juli 2013 eine Knie-Totalendoprothese bekam, können aber auch generell empfohlen werden, um die Muskeln rund ums für Golfer so wichtige Knie zu stärken.



Philipp Rieser, hier mit dem Hund seines Chefs Matthias Blankenburg, mb training & therapie

## 2. Bodenübung mit dem Therapeuten – spezielles Aufwärmen

### 1. Ergometer – zum allgemeinen Aufwärmen



1. Ca. zehn Minuten wird zum allgemeinen Aufwärmen in die Pedale getreten.



2.a) Physiotherapeut Philipp widmet sich dem operierten linken Knie von Andreas, indem er es dehnt und....



2.b) die Fußspitze anhebt, so dass das Knie sich strecken muss.

3. Cook-Band oder Handtuch – trainieren gegen einen Widerstand. „Das ist meine schlimmste Übung.“, kommentiert Andreas. „Es zieht total im Oberschenkel.“



3. Die dorsale, also hintere Oberschenkelmuskulatur wird gedehnt und mobilisiert.

4. Kasten, auf weicher Matte knien, hoch- und runtersetzen. Andreas: „Man spürt das künstliche Gelenk, als ob unter einem Papier wäre.“



4.a) Die Hände auf dem Kasten aufstützen, hoch den Po, strecken....



4.b)....und nach hinten runtersetzen, so weit wie möglich bzw. individuell schmerzabhängig

5. The Grid: Foam-Roller für die Triggerpoints – Verklebungen werden gelöst.



5.a) Mit dem Schaumstoffroller unter dem Knie und der kleineren Rolle des Therapeuten auf der Oberschenkelmuskulatur geht es an die verklebten und verhärteten Gewebezonen und lokale Triggerpunkte.



5.b) Nun wird allein gerollt.



5.c) Philipp rückt Andreas in die richtige Position für die nächste Übung mit der „unangenehmen“ Rolle.



5.d) Bauchlage, auf den Unterarmen abstützen, das freischwebende Bein rollt am Oberschenkel entlang über die Schaumstoffrolle.

Weitere Übungen sind nachzulesen im Buch „Mut zum neuen Knie!“. Im Eichenrieder Monats-Newsletter werden wir ebenfalls immer zwei weitere Übungen mit Foto und Beschreibung veröffentlichen.

