

ThSeq Kniescheibe

Hilfsmittel: Dicke Rolle (Booster), ggf. Igelball

Längsfriktionen – Innen und Außenband – 5-10 Wiederholungen-



Über Parapatellare Fasern innen: Innen an der Kniescheibe vorbei. Beginnend am Oberschenkel zum Schienbein hin ziehend.

Über Parapatellare Fasern außen: Außen an der Kniescheibe vorbei. Beginnend am Oberschenkel zum Schienbein hin ziehend.

Hautfalten – 3-5 Wiederholungen –

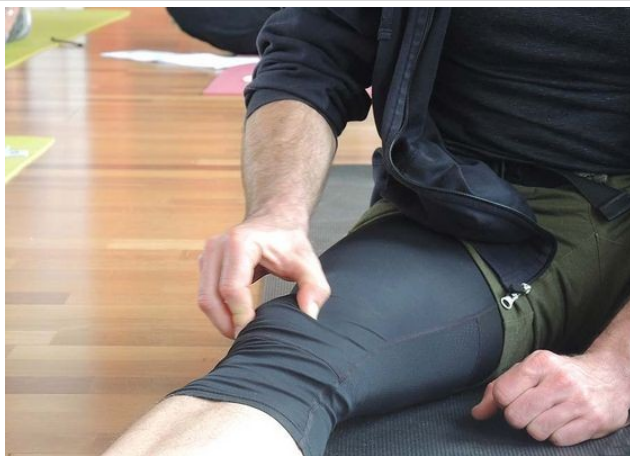


Bei der Hautfalten-Technik kann wahlweise die Hautfalte bewegt werden oder zwickend und ziehend die obere Haut und Faszien-schicht gegen die tiefere bewegt werden.

Effekt

- Ausrichtung der Bandfasern
- Förderung einer stabilen Heilung nach älteren Verletzungen
- Das Innenband ist direkt mit dem Innenmeniskus verwachsen – bei Verletzungen vernarben diese

Kniescheibe kreisen – 5-10 Az-

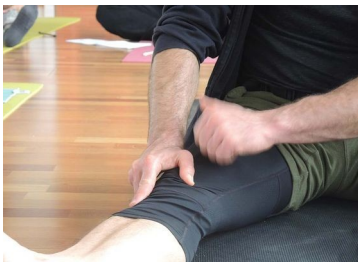


- Kreise Deine Kniescheibe. Dabei soll der Oberschenkel maximal locker sein. Das Bein muss unbedingt entspannt und gestreckt liegen.
- Führe diese Übung im Wechsel mit dem Vastus Medialis Klopfen aus.

Effekt

- Ausrichtung der Bandfasern. Vor allem nach Verletzungen oder Entzündungen.
- Förderung der Flüssigkeitszirkulation zwischen den Faszien-schichten. Abtransport von Entzündungsmediatoren. Abbau von Entzündung und Förderung von Heilung.

Vastus Medialis klopfen – 5-10 Az-

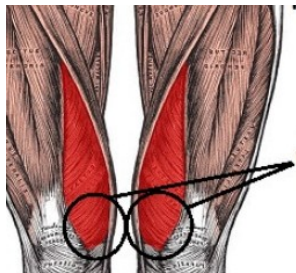


Aktiviere nun den Oberschenkel, indem Du Deine Kniescheibe (nach innen und oben) hochziehst. Verstärke die Arbeit des M. Vastus Medialis, indem Du mit einer Hand einen Gegendruck nach unten und außen gibst. Klopfe dann mit der anderen Hand mit einer spitzen Kante den Verlauf des M. Vastus Medialis ab. Spüre wie der Muskel seine Aktivität erhöht.

Effekt

Aktivierung des M. Vastus Medialis. Dieser ist wichtig, um die Kniescheibe zu führen.

Tipp: Führe diese Übung vor sonstiger Aktivität aus. Dann ist der Vastus Medialis bei der folgenden Aktivität mehr beteiligt und wird rasch kräftiger.



Über Rolle strecken -10 Az-



Setze Dich auf den Boden und lege Deine Beine über eine kleine Rolle. Die Beine sind aus der Hüfte locker nach außen rotiert.

1. Dann strecke die letzten paar Grad des Kniegelenkes. Aktiviere so bewusst Deinen M. Vastus Medialis.

2. Um diesem noch mehr Aktivität zu geben kannst Du wieder, wie in der Übung zuvor, ihn mit Klopfen aktivieren.

Effekt

Aktivierung des M. Vastus Medialis. Dieser ist wichtig um die Kniescheibe zu führen.

Tipp: Führe diese Übung vor sonstiger Aktivität aus. Dann ist der M. Vastus Medialis bei der folgenden Aktivität mehr beteiligt und wird rasch kräftiger.

Ausschließlich zur Verwendung als Ergänzung und Erinnerungshilfe für den Yoga-Unterricht von Dagmar oder Peter Ewen