

# Kniescheiben-Mobilisation



ILLUSTRATION  
CHRISTOPH KUTTA

## WARUM?

Durch Verletzungen oder Operationen und damit einhergehenden Schonhaltungen kann es im Kniegelenk zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen kommen. Diese Bewegungseinschränkungen werden durch die umliegenden Weichteile, aber auch durch die Gelenkkapsel hervorgerufen. Eine fehlende Beweglichkeit der Kniescheibe führt zu Einschränkungen und Schmerzen im Bewegungsablauf.

## DARUM!

Mit gestrecktem Bein, durch leichten Druck der eigenen Hand, die Kniescheibe Richtung Fuß schieben. Gegen den Schub der eigenen Hand wird die Kniescheibe aktiv hochgezogen.

---

## WICHTIG:

Das Bein sollte gestreckt liegen und entspannt sein.

**HB**  
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.  
[www.hbphysio.de](http://www.hbphysio.de)