

Knie-/Fuß-Mobilisation

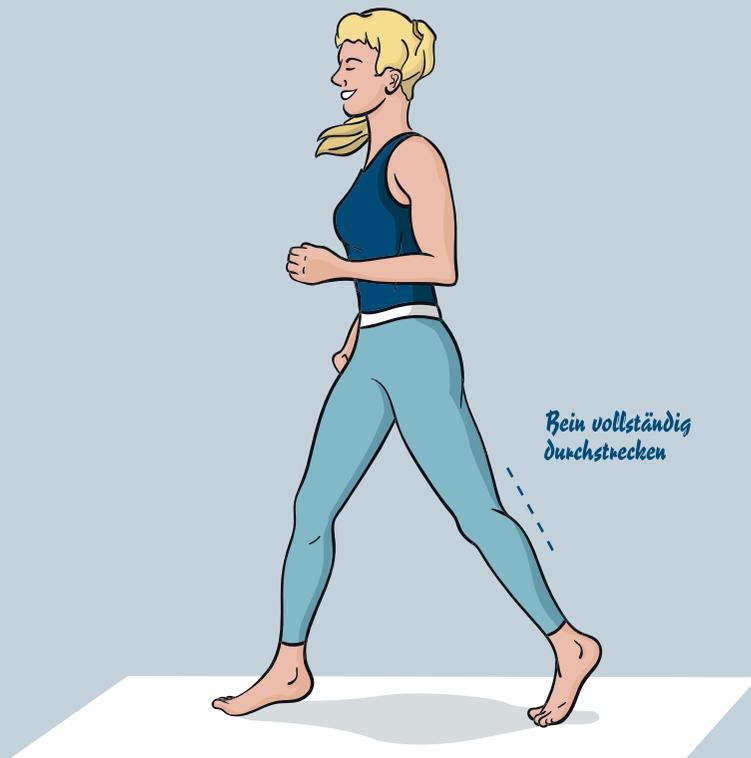


ILLUSTRATION
CHRISTOPH KUTTA

WARUM?

Durch Verletzungen oder Operationen und damit einhergehenden Schonhaltungen kann es im Knie- und Sprunggelenk zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen kommen.

Wichtig ist es im Kniegelenk eine endgradige Streckung und im Sprunggelenk eine gute Beugung zu erreichen.

DARUM!

Bei Rückwärtsgehen muss sich das Kniegelenk strecken und das Sprunggelenk beugen.

Diese Tatsache wird genutzt und als Mobilisationsübung eingesetzt.

WICHTIG:

Wir haben im Hinterkopf keine Augen, daher muss die Gehstrecke frei sein.

HB
PHYSIO

© Alle Rechte vorbehalten.
www.hbphysio.de