

Physioübungen

zur Unterstützung der Therapie bei Verletzungen
des hinteren Kreuzbandes

Physiotherapy exercises

*as an add-on for treatment after injuries
of the posterior cruciate ligament*



Jan Frieling

Sportphysiotherapeut des Deutschen
Olympischen Sportbundes
*sports physiotherapist at the German
Olympic Sports Confederation*

Liebe Patientin, lieber Patient,

medi möchte Sie während Ihrer Rehabilitationsphase aktiv unterstützen. Dafür haben wir für Sie gemeinsam mit renommierten Knieexperten verschiedene Übungen zusammengestellt, die Ihre Beinmuskulatur aktivieren und kräftigen. Unter der Anleitung von Jan Frieling, Sportphysiotherapeut des Deutschen Olympischen Sportbundes, können Sie die einfachen Übungen bequem per Video in Echtzeit durchführen (LINK). Oder drucken Sie die Übungen einfach aus. Wir wünschen viel Spaß und Erfolg!

Ein wichtiger Hinweis, bevor es losgeht:

Bitte sprechen Sie die Übungen im Vorfeld mit Ihrem Arzt und Therapeuten ab.

Dear Patient,

medi would like to give you active support during your rehabilitation phase. We have joined forces with renowned knee experts and compiled a series of exercises to activate and strengthen your leg muscles. You can do the simple exercises in your own time by following the video in real time under the instructions of Jan Frieling, sports physiotherapist at the German Olympic Sports Confederation (LINK). Or simply print the exercises out. We hope you will have fun and wish you every success!

One important note before you start:

please discuss the exercises with your doctor and therapist in advance.

1/6

Physioübungen zur Unterstützung der Therapie bei Verletzungen
des hinteren Kreuzbandes
*Physiotherapy exercises as an add-on for treatment after injuries
of the posterior cruciate ligament*

Sprunggelenk beugen und strecken

Übung zur Aktivierung
der Oberschenkelmuskulatur

Bend and stretch the ankle joint

Exercises to activate
the thigh muscles

15 Wiederholungen à 3 Sätze.
Nach jedem Satz 30 Sekunden Pause.

15 repetitions of 3 cycles each.
30 second break after each cycle.

Bitte beachten:

- Langsame Bewegungen machen.
- Oberschenkel anspannen.
- Übung kann mit beiden Beinen zur Thromboseprophylaxe durchgeführt werden.

Please note:

- Perform the movements slowly.
- Tense your thigh muscles.
- This exercise can be done with both legs to prevent thrombosis.



Kniescheibe bewegen

Übung zur Mobilisierung der Kniescheibe

Move the kneecap

Exercise to mobilise the kneecap

Bitte beachten:

- Kniescheibe nach links und rechts sowie nach vorne und hinten bewegen.
- Langsame Bewegungen machen.
- Oberschenkel locker lassen.
- Übung jeweils rund eine Minute durchführen.
- Übung kann mehrmals am Tag durchgeführt werden.

Please note:

- Move the kneecap to the left and right as well as up and down.
- Perform the movements slowly.
- Relax your thigh muscles.
- Do each exercise for about one minute.
- The exercise can be done several times a day.



Bein liegend anheben

Übung zur Kräftigung der
Oberschenkelmuskulatur

Lift leg while lying down

Exercise to strengthen
the thigh muscles

10 Wiederholungen à 3 Sätze.
Nach jedem Satz 30 Sekunden Pause.

10 repetitions of 3 cycles each.
30 second break after each cycle.

Bitte beachten:

- Das gestreckte Bein circa 50 Zentimeter anheben.
- Langsame Bewegungen machen.
- Fußspitze anziehen.

Please note:

- Lift your straight leg up about 20 inches.
- Perform the movements slowly.
- Pull your toes up towards you



Bein liegend in der Seitenlage anheben

Übung zur Kräftigung der Gesäß-
und Oberschenkelmuskulatur

Lift leg while lying on side

*Exercise to strengthen the buttock
and thigh muscles*

15 Wiederholungen à 3 Sätze.
Nach jedem Satz 30 Sekunden Pause.

*15 repetitions of 3 cycles each.
30 second break after each cycle.*

Bitte beachten:

- Das verletzte Bein liegt oben.
- Das gestreckte Bein ist in einer Achse zum Oberkörper.
- Langsame Bewegungen machen.
- Fußspitze anziehen.

Please note:

- *The injured leg is on top.*
- *Keep the stretched leg in line with your body.*
- *Perform the movements slowly.*
- *Pull your toes up towards you*



5/6

Physioübungen zur Unterstützung der Therapie bei Verletzungen
des hinteren Kreuzbandes
*Physiotherapy exercises as an add-on for treatment after injuries
of the posterior cruciate ligament*

Bein im Stand anheben

Übung zur Kräftigung des Oberschenkels
und des Hüftbeugers

15 Wiederholungen à 3 Sätze.
Nach jedem Satz 30 Sekunden Pause.

Bitte beachten:

- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Fußspitze aktiv nach oben ziehen.
- Langsame Bewegungen machen.

Lift leg while standing

Exercise to strengthen the thigh
and the hip flexor muscles

15 repetitions of 3 cycles each.
30 second break after each cycle.

Please note:

- Keep your body upright.
- Actively pull your toes upwards.
- Perform the movements slowly.



6/6

Physioübungen zur Unterstützung der Therapie bei Verletzungen
des hinteren Kreuzbandes
*Physiotherapy exercises as an add-on for treatment after injuries
of the posterior cruciate ligament*

Bein im Stand seitlich abspreizen

Übung zur Kräftigung der Gesäß-
und Oberschenkelmuskulatur

15 Wiederholungen à 3 Sätze.
Nach jedem Satz 30 Sekunden Pause.

Bitte beachten:

- Der Oberkörper ist aufrecht.
- Fußspitze aktiv nach oben ziehen.
- Langsame Bewegungen machen.

Lift leg sideways while standing

Exercise to strengthen the buttock
and thigh muscles

15 repetitions of 3 cycles each.
30 second break after each cycle.

Please note:

- Keep your body upright.
- Actively pull your toes upwards.
- Perform the movements slowly.

