



# Ratgeber Meniskus- beschwerden



# DYNAMIC SOLUTIONS

**Dynamic Solutions ist mehr als ein Name.  
Es ist eine Haltung.  
Ein Denkmodell.  
Eine bewusste Entscheidung für Entwicklung statt Stillstand.  
Im Zentrum stehst du.**

Dynamic Solutions versteht sich als ganzheitliche Begleitung für deine gesundheitlichen, körperlichen und sportlichen Anliegen. Es geht um ein tiefes Verständnis von Gesundheit – als Zusammenspiel von Körper, Geist und sozialem Umfeld, um eine langfristige, nachhaltige Lösung.

Gesundheit bedeutet nicht nur, frei von Krankheit zu sein. Gesundheit bedeutet Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Selbstwahrnehmung, innere Stabilität und die Fähigkeit, sich an wechselnde Anforderungen anzupassen. Gesundheit ist dynamisch – genau wie das Leben selbst.

Dynamic Solutions lädt dich ein, deinen Körper neu kennenzulernen. Deine Bewegungen bewusster wahrzunehmen. Zusammenhänge zu verstehen, wo zuvor nur Symptome sichtbar waren.

Du wirst lernen, deinen Körper nicht als Problem, sondern als Ressource zu betrachten. Als System, das kommuniziert, reagiert und sich – mit den richtigen Impulsen – selbst regulieren kann.

Der Ansatz von Dynamic Solutions geht weit über klassische Therapie- oder Trainingsmodelle hinaus. Er verbindet medizinisches Wissen, moderne Trainings- und Rehabilitationskonzepte sowie individuelle Betreuung zu einem klaren Ziel:

## **dich in deine Eigenverantwortung zu führen.**

Du wirst nicht nur behandelt – du wirst informiert, angeleitet und begleitet.  
Du wirst nicht abhängig gemacht – du wirst befähigt.

Dynamic Solutions zeigt dir Wege auf, die über das hinausgehen, was du von anderen Stellen kennst. Wege, die nicht nur auf kurzfristige Entlastung abzielen, sondern auf nachhaltige Veränderung. Auf ein neues Körpergefühl. Auf Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Es geht um Fortschritt. Um Entwicklung. Um Lösungen, die zu deinem Leben passen. Dynamic Solutions ist dein Wegweiser. Dein Begleiter. Dein System für nachhaltiges Wohlbefinden.

**Willkommen in einer neuen Art, Gesundheit zu denken.**



# Bewegung ist Leben

**Bewegung ist nicht nur etwas, das wir tun. Bewegung ist etwas, das wir sind.**



Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht – nicht als Hobby, nicht als Zusatz, nicht als Luxus. Sondern als Grundbedingung für Gesundheit. Wenn Bewegung fehlt, verändert sich alles: Gewebequalität, Belastbarkeit, Stoffwechsel, Nervensystem, Schmerzwahrnehmung, sogar Emotion und Energielevel.

Und genau hier liegt eine der grössten Ursachen für viele Beschwerden unserer Zeit. Es ist dabei völlig egal, welches Beschwerdebild dich gerade beschäftigt – ob Rücken, Schulter, Nacken, Knie, Hüfte, Achillessehne, Fersensporn oder Spannungskopfschmerz: In den meisten Fällen stehen wir nicht vor einem „Zufallsproblem“, sondern vor einem Muster. Und dieses Muster ist häufig modern – angeeignet durch die vermeintlichen Vorzüge unseres heutigen Lebens. Wir sitzen mehr, wir bewegen uns gleichförmiger, wir nutzen unseren Körper weniger vielseitig. Wir haben Komfort gewonnen – aber Bewegungsqualität verloren. Das Ergebnis: Ein Körper, der immer weniger anpassungsfähig wird.

## **Klinische Relevanz**

### **Jahrelange Erfahrungen aus unterschiedlichsten Bereichen**

– Sport, Therapie, Training, Rehabilitation, Prävention – haben eine zentrale Erkenntnis immer wieder bestätigt:

Unser moderner Alltag ist geprägt von Bewegungsarmut oder von mangelnder Bewegungsvielfalt. Und daraus entstehen viele der Beschwerden, die wir heute als „normal“ ansehen.

Doch „normal“ bedeutet nicht automatisch „gesund“.

Viele Probleme werden nur deshalb als normal akzeptiert, weil sie so häufig auftreten.

Wenn dein Körper jahrelang in denselben Positionen lebt, dieselben Belastungen wiederholt und gewisse Bewegungen kaum noch vorkommen – dann ist es logisch, dass er irgendwann reagiert. Nicht aus Schwäche. Sondern aus Konsequenz.

Der Körper passt sich immer an.

Nur eben an das, was du ihm täglich gibst.

# ◦ ( ) Warum Symptombekämpfung nicht reicht

Deshalb kann der Weg zur Heilung nicht nur über die Bekämpfung von Symptomen führen – auch wenn das in den meisten Fällen genau so stattfindet.

Natürlich kann es sinnvoll sein, akute Schmerzen zu reduzieren.

Natürlich können Triggerpunkte, Manualtechniken, Mobilisationen oder lokale Entlastung helfen.

Aber wenn der Alltag weiterhin derselbe bleibt, entsteht ein Kreislauf:

## Heilung bedeutet deshalb nicht nur „Schmerz weg“.

Heilung bedeutet: Der Körper wird wieder belastbar.

Heilung bedeutet: Bewegungen werden wieder möglich.

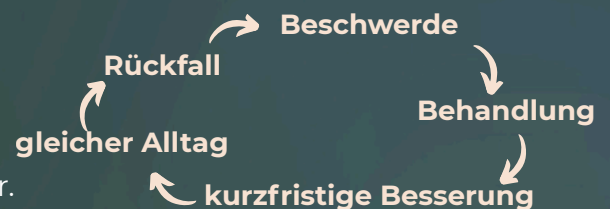
Heilung bedeutet: Das System lernt wieder, sich anzupassen.

Das geht nur ganzheitlich.

Ganzheitlich heisst nicht esoterisch.

Ganzheitlich heisst: wir betrachten den Menschen als System.

Und ein System verändert man nicht durch das Entfernen eines einzelnen Symptoms – sondern durch eine Veränderung der Grundlagen.



# Der Schlüssel: Mehr Bewegung – und vor allem mehr Vielfalt



Bewegungsvielfalt ist wie Ernährung: Wenn du jeden Tag dasselbe isst, fehlt dir irgendwann etwas – selbst wenn du satt bist. Genauso ist es mit Bewegung: Du kannst regelmässig aktiv sein und trotzdem Defizite entwickeln, wenn die Vielfalt fehlt. Darum ist Bewegung nicht nur Teil der Lösung – sie ist oft die Lösung.

Der Körper braucht:  
 Mobilität und Stabilität  
 Kraft und Elastizität  
 Koordination und Rhythmus  
 Belastung und Erholung  
 Variation statt Monotonie

Mehr Bewegung ist wichtig. Doch noch entscheidender ist oft: mehr Bewegungsvielfalt. Nicht nur „mehr Sport“. Sondern mehr unterschiedliche Bewegungsreize.

# Alles hängt zusammen: Der Körper ist ein Netzwerk

## Der Körper ist kein Puzzle aus Einzelteilen.

Er ist ein Netzwerk.

Muskeln, Sehnen, Faszien, Gelenke, Nervensystem – alles beeinflusst sich gegenseitig. Schmerzen entstehen selten nur dort, wo du sie spürst. Sehr oft ist der Schmerz nur die Stelle, an der das System „Alarm“ schlägt.

Deshalb muss selbst eine scheinbar lokale Diagnose im gesamten Zusammenhang betrachtet werden.

Denn eine Vielzahl an Beschwerden kann (und wird oft) beeinflusst durch:

**Hüftbeweglichkeit - Becken-  
/Rumpfstabilität - Rückenmobilität -  
Gangbild & - Lauftechnik -  
Belastungssteuerung -  
Sprunggelenksfunktion - nervale  
Spannungsketten**



Und genau deshalb kann es sinnvoll sein, bei einem lokalen Problem, z.B. auch an der Wirbelsäule, Hüfte oder am kleinen Finger zu arbeiten – weil dort häufig der Ursprung der Überlastung liegt, die sich wo anders manifestiert.

## Dynamic Solutions Ansatz



Dynamic Solutions steht für eine klare Haltung:

Wir lösen Probleme nicht nur dort, wo sie auftreten.

Wir schaffen Bedingungen, unter denen Probleme gar nicht mehr entstehen müssen.

Du bekommst nicht einfach Übungen.

Du bekommst ein Verständnis.

Ein Verständnis dafür, wie dein Körper funktioniert – und wie du ihn wieder dahin bringst, wo er hingehört: in Bewegung, in Anpassungsfähigkeit, in Stabilität, in Vertrauen.

Denn Bewegung ist Leben.

Und Leben ist Veränderung.

Also muss auch der Weg zur Gesundheit dynamisch sein.



# Meniskusbeschwerden

**Wenn das Knie beim Drehen sticht**

**... Dabei bin ich doch nur aus dem Auto ausgestiegen!**

## 👉 Anatomische Grundlagen des Kniegelenks & Meniskus

Das Knie ist eines der grössten und am stärksten belasteten Gelenke des menschlichen Körpers. Es verbindet:

- Oberschenkelknochen (Femur)
- Schienbein (Tibia)
- Kniescheibe (Patella)

Zwischen Ober- und Unterschenkel liegen die beiden Menisken, die als Stossdämpfer wirken und Druck verteilen. Weitere Funktionen sind:

- Stabilisierung: Sie verbessern die Führung zwischen Ober- und Unterschenkel.
- Schutz des Gelenkknorpels: Durch die Druckverteilung wird der Knorpel geschont.
- Verbesserung der Gelenkmechanik: Sie erhöhen die Kontaktfläche im Gelenk.

Die Gelenkflächen sind mit einer glatten Knorpelschicht überzogen. Dieser Knorpel sorgt für reibungsarmes Gleiten und federt Belastungen ab.

Zusätzlich sichern kräftige Bänder (z. B. Kreuz- und Seitenbänder) sowie die umgebende Muskulatur die Stabilität des Gelenks.

Das Knie ist biomechanisch hochkomplex:

Es beugt und streckt nicht nur – es rotiert auch minimal und reagiert empfindlich auf Achsabweichungen und muskuläre Dysbalancen.

Im Alltag ist das Knie ständig im Einsatz:

Beim Gehen, Treppensteigen, Aufstehen, Hinsetzen, Tragen, Drehen – und selbst im Stand trägt es das gesamte Körpergewicht.

## 🎯 Wie entstehen Meniskusbeschwerden?

Meniskusprobleme entstehen grundsätzlich auf zwei unterschiedliche Arten.

### 1. Akute Meniskusverletzung

Ein Meniskusriss kann durch eine plötzliche Drehbewegung unter Belastung entstehen.

Typische Situationen sind:

- Sportarten mit schnellen Richtungswechseln (Fussball, Handball, Tennis)
- Verdrehungen beim Aufstehen oder Abfangen eines Sturzes
- tiefe Kniebeugen mit Rotation

Dabei wird der Meniskus zwischen Ober- und Unterschenkel eingeklemmt und kann einreißen.

### 2. Degenerative Meniskusveränderungen

Häufig entstehen Beschwerden schleichend durch Verschleiss.

Mit zunehmendem Alter verlieren die Menisken:

- Elastizität
- Stabilität
- Belastbarkeit

Schon alltägliche Bewegungen können dann kleine Risse verursachen.

Diese Form tritt besonders häufig ab dem 40.–50. Lebensjahr auf und ist oft mit Knorpelverschleiss (Arthrose) kombiniert.

### ⚠️ Typische Symptome

Die Beschwerden können je nach Art und Ausmass des Schadens unterschiedlich sein.

Häufige Symptome sind:

- Schmerzen im inneren oder äusseren Gelenkspalt
- Schmerzen bei Drehbewegungen des Knies
- Belastungsschmerzen beim Gehen oder Treppensteigen
- Blockiergefühl im Knie
- Gefühl, dass das Knie nicht ganz streckbar oder beugbar ist
- gelegentliche Schwellung im Gelenk

Bei grösseren Meniskusrissen kann ein sogenannter mechanischer Block entstehen. Dabei klemmt sich ein Teil des Meniskus im Gelenk ein.

### 🔪 Diagnose

Die Diagnose erfolgt in der Regel durch eine Kombination aus:

Klinischer Untersuchung

Der Arzt oder Physiotherapeut prüft:

- Druckschmerz im Gelenkspalt
- Beweglichkeit des Knies
- spezielle Meniskustests

Bildgebung

Falls notwendig können zusätzliche Untersuchungen erfolgen:

• MRI (Magnetresonanztomographie) –

beste Darstellung des Meniskus

- Röntgen – um knöcherne Veränderungen oder Arthrose zu beurteilen

Nicht jeder im MRI sichtbare Meniskusriss verursacht tatsächlich Beschwerden.

### 🧑 So können Sie vorbeugen

Das Risiko einer Meniskusverletzung kann man durch bestimmte Verhaltensweisen und Trainingsarten minimieren:

#### Bewungsqualität verbessern:

Saubere Beinachse  
Vermeidung von „Einknicken“ nach innen  
Bewusstes Gehen und Aufstehen

#### regelmässig Bewegen:

Häufige Positionswechsel  
Mehr Alltagsbewegung integrieren  
Spaziergänge statt durchgehendem Sitzen  
➔ Ziel: Knorpelernährung verbessern

#### Belastbarkeit erhöhen:

- spezielle Rotationsübungen, um die Belastbarkeit der sensiblen Strukturen zu erhöhen
- generell “funktionelles Training” um auf diversen Alltagssituationen vorbereitet zu sein

#### Ernährung anpassen:

optimierte Nährstoffversorgung  
achte auf gesunde, vollwertige und natürliche Nährstoffe  
gegebenenfalls Nahrungsergänzung (MSM, Omega 3...)

#### Gewichtsregulation:

Jedes Kilogramm weniger reduziert die Kniebelastung deutlich – egal bei welchen Situationen

#### gezielte Kräftigung:

Quadrizeps (Oberschenkelvorderseite)  
Hamstrings (Oberschenkelrückseite)  
Gesässmuskulatur  
Hüftstabilisatoren  
➔ Ziel: Entlastung des Kniegelenks

## Behandlungsmöglichkeiten

In vielen Fällen erfolgt zunächst eine konservative Behandlung, da sich Beschwerden häufig deutlich verbessern.

### Physiotherapie

Gezielte Übungen helfen dabei:

- die Muskulatur rund um das Knie zu stärken
- die Belastung im Gelenk besser zu verteilen
- die Stabilität zu verbessern

### Bewegung statt Schonung

Vollständige Ruhe ist selten sinnvoll.

Kontrollierte Bewegung fördert die Durchblutung und unterstützt die Gelenkfunktion.

### Entlastung in der Akutphase

Bei akuten Schmerzen können kurzfristig helfen:

- Reduktion belastender Aktivitäten
- Kühlung
- entzündungshemmende Massnahmen

### Operation

Eine Operation wird nur in bestimmten Fällen empfohlen, z. B.:

- bei anhaltenden Blockaden im Gelenk
- bei grossen instabilen Meniskusrissen
- wenn konservative Therapie keine Besserung bringt

Heute wird ein Meniskus nach Möglichkeit erhalten oder genäht, statt ihn vollständig zu entfernen.

## Fokus Beinachse und Hüfte

Der absolute Fokus sollte nicht isoliert auf dem Knie liegen.

Das Knie ist funktionell eingebettet zwischen Hüfte und Sprunggelenk.

Eine stabile Hüfte und eine kontrollierte Beinachse sind entscheidend für eine gleichmässige Druckverteilung im Gelenk.

Gerät dieses Zusammenspiel aus dem Gleichgewicht – etwa durch schwache Gesässmuskulatur oder mangelnde Koordination – entstehen

kompensatorische Bewegungsmuster, die die Gelenkflächen und Menisken einseitig belasten.

Die Optimierung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination im gesamten unteren Bewegungsapparat hat daher höchste Priorität.

## Fazit

In vielen Fällen lassen sich die Beschwerden konservativ gut behandeln. Gezielte Bewegung, Kräftigung der umliegenden Muskulatur und eine verbesserte Gelenkstabilität spielen dabei eine zentrale Rolle. Wichtig ist, das Knie nicht dauerhaft zu schonen, sondern es kontrolliert und angepasst zu belasten. Bei anhaltenden Schmerzen, deutlicher Schwellung oder Blockaden im Gelenk sollte jedoch eine medizinische Abklärung erfolgen, um grössere Meniskusverletzungen auszuschliessen und die passende Therapie einzuleiten.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Die folgenden Strategien und Übungen dienen der Symptomlinderung und Funktionsverbesserung. Es gibt leider keine Garantie auf Besserung, jedoch macht es in jedem Fall Sinn, die betroffenen Strukturen zu stärken und für eine bessere Funktion zu trainieren.

# Dehnen - zur Verbesserung der Beweglichkeit

Lass es uns einfach halten! Die Diskussion um die Vor- und Nachteile vom Dehnen beiseite schieben. Sollte ein Meniskus bereits geschädigt sein, reagiert in jedem Fall die umliegende Muskulatur mit! Für gesunde und funktionierende Beine, braucht es jedoch eine mobile und kräftige Muskulatur! Hier also meine Top 3 Dehnungsübungen zur schnellen Beweglichkeitsverbesserung und Symptomlinderung.

## Waden an der Wand

Stelle dich mit beiden Händen an eine Wand. Das betroffene Bein steht hinten, die Ferse bleibt am Boden. Schiebe das Becken langsam nach vorne, bis ein deutlicher Zug in der Wade entsteht. Halte die Position 30–45 Sekunden, ruhig weiteratmen.



## Downward Dog

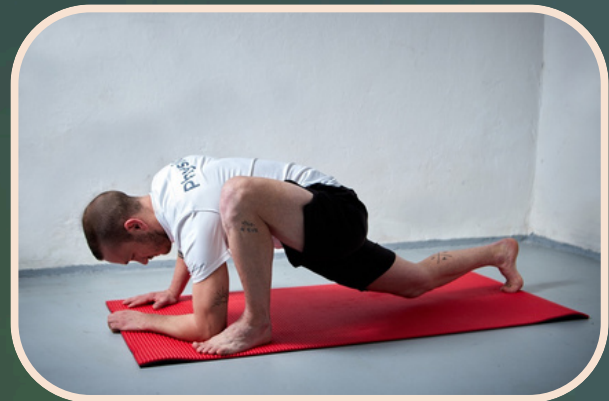
Starte aus einer Liegestützposition. Wandere nun mit deinen Händen in Richtung deiner Füße, so weit es die Mobilität deiner Rückseite zulässt. Versuche die Fersen so gut es geht auf dem Boden abzusetzen. Halte die Endposition 30-40 Sekunden. Wandere danach zurück in den Liegestütz. Absolviere 5-10 Wiederholungen.



# Worlds Greatest Stretch

Der World's Greatest Stretch ist die beste Übung der Welt, weil er in einer einzigen, fließenden Bewegung Hüfte, Brustwirbelsäule, hintere Kette und Schultern mobilisiert, gleichzeitig Kraft, Stabilität und Koordination aktiviert – und damit den gesamten Körper funktionell vorbereitet.

- Mache einen grossen Ausfallschritt nach vorne.
- Beide Hände stehen innen neben dem vorderen Fuss am Boden.
- Drehe nun den Oberkörper zur Vorderbein-Seite auf und führe den Arm Richtung Decke.
- Kurz halten, zurückführen.
- Seite wechseln.



Übung hier auch als Video

## Alternative:



# Kräftigung der kniestabilisierenden Muskulatur

Bevor es zu den gezielten Rotationsübungen zur Funktionsverbesserung der Biomechanik in Bezug auf Meniskusgleiten im Kniegelenk geht, hier die Basics für allgemeine starke und belastbare Beine und einen stabilen Unterkörper:

## Squats / Kniebeugen



### Ausgangsposition

1. Stelle dich hüft- bis schulterbreit hin.
2. Die Füße zeigen leicht nach aussen.
3. Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen.

### Ausführung

1. Schiebe die Hüfte nach hinten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.
2. Beuge gleichzeitig die Knie.
3. Senke den Körper kontrolliert nach unten, bis die Oberschenkel ungefähr parallel zum Boden sind.
4. Drücke dich über die Fersen wieder nach oben in die Ausgangsposition.

### Wichtig

- Knie zeigen in Richtung der Zehen.
- Rücken bleibt gerade.
- Bewegung ruhig und kontrolliert ausführen.

👉 10–15 Wiederholungen, 2–3 Sätze.

# Kräftigung der kniestabilisierenden Muskulatur

## Waden- heben an der Treppe



### Ausgangsposition

1. Stelle dich mit den Ballen der Füße auf eine Treppenstufe.
2. Die Fersen hängen frei nach unten.
3. Halte dich am Geländer oder an der Wand fest.

### Ausführung

1. Drücke dich langsam über die Fussballen nach oben.
2. Hebe die Fersen so weit wie möglich an.
3. Senke die Fersen anschliessend kontrolliert unter die Stufe ab.
4. Wiederhole die Bewegung ruhig und gleichmäßig.

### Wichtig

- Bewegung langsam ausführen.
- Knie leicht gestreckt halten.
- Nicht federn.

👉 12-15 Wiederholungen, 2-3 Sätze.

## Lunges / Ausfallschritte

### Ausgangsposition

1. Stelle dich aufrecht hin, Füße hüftbreit.
2. Rücken gerade halten und Bauch leicht anspannen.

### Ausführung

1. Mache mit einem Bein einen grossen Schritt nach vorne.
2. Beuge beide Knie, bis das hintere Knie fast den Boden berührt.
3. Das vordere Knie bleibt über dem Fuss.
4. Drücke dich über das vordere Bein wieder zurück in die Ausgangsposition.

### Wichtig

- Oberkörper aufrecht halten.
- Knie zeigen nach vorne.
- Bewegung kontrolliert ausführen.

👉 10-12 Wiederholungen pro Bein, 2-3 Sätze.



# 90/90 Varianten

Für eine gute Kniefunktion braucht es bewegliche und belastbare Menisken. Diese kommen insbesondere bei Rotationsbewegungen an ihre (Belastungs)Grenzen.

Die 90/90-Übung verbessert die Rotationsbeweglichkeit der Hüfte und Knie und trainiert gleichzeitig die aktive Kontrolle der Muskulatur. Deshalb eignet sich die Übung sowohl präventiv, um die Belastung im Kniegelenk besser zu verteilen, als auch rehabilitativ, um nach Kniebeschwerden oder Meniskusproblemen die Beweglichkeit und Stabilität der gesamten Beinachse wieder aufzubauen. Taste dich langsam an diese intensive Übung heran, und führe sie vorsichtig aus. (Stechende) Schmerzen sind zu vermeiden!

## “Original”Übung - sollte diese zu intensiv sein, starte zuerst mit der Alternative

- Setze dich aufrecht auf den Boden.
- Beide Beine liegen im 90° Winkel auf dem Boden (Bild 1)
- Das vordere Bein liegt vor dem Körper, Knie und Hüfte etwa 90°.
- Das hintere Bein liegt seitlich hinter dir, ebenfalls etwa 90°.
- Oberkörper bleibt möglichst aufrecht.
- Halte den Rücken gerade und lehne dich leicht nach vorne über das vordere Bein.
- Du solltest eine Dehnung in der Hüfte und im Gesäss spüren.
- Halte die Position 20–30 Sekunden.
- Danach die Beinposition wechseln und die andere Seite durchführen.
- Wichtig ist der regelmässige und häufige Wechsel von links & rechts



**geniale Übung zur Verbesserung der Hüft- & Kniemobilität mit Dehnung der Gesäsmuskulatur und Unterstützung der Rotationsbewegungen sowie zur Entlastung der Knie**



## Alternativen für weniger Kniebelastung



sollte die Ausgangsposition am Boden zu intensiv / belastend / schmerzhaft sein, führe die Übung auf einer Erhöhung (Stufe oder Stuhl) durch

# CARS (controlled articular rotations)

Knie CARs sind eine kontrollierte Mobilisationsübung für das Kniegelenk. Ziel ist es, das Gelenk aktiv durch seinen verfügbaren Bewegungsumfang zu führen, während Ober- und Unterschenkelmuskulatur bewusst Spannung halten. Dadurch wird das Gelenk kontrolliert bewegt, ohne Schwung oder Ausweichbewegungen.

- Setze dich auf den Boden und beuge ein Knie. Fixiere den Oberschenkel mit beiden Händen, sodass er sich während der Übung möglichst nicht bewegt.
- Ziehe den Fuss leicht an und beginne damit, den Unterschenkel maximal nach aussen zu rotieren.
- Aus dieser Position streckst du das Knie langsam und kontrolliert so weit wie möglich.
- Am Ende der Streckung rotierst du den Unterschenkel nach innen und beugst das Knie wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Von dort aus wiederholst du die gleiche Bewegungsabfolge. Die Bewegung sollte ruhig, kontrolliert und ohne Schwung durchgeführt werden.
- Führe 5–8 Wiederholungen durch und wechsle anschliessend die Rotationsrichtung.



## Alternative:

- selbes Prinzip kann alternativ auch sitzend auf einem Stuhl durchgeführt werden
- ziehe auch hier aktiv den Vorfuss nach oben und rotiere langsam und kontrolliert den Unterschenkel ein- und auswärts



# Rotationskräftigung

Um die Knie inklusive den Menisken bestens auf den Alltag vorzubereiten, muss die Fähigkeit zum rotieren gegeben sein - z.b. durch das Training der CARs. Weiter gibt es eine Vielzahl an Übungen, um die täglich auftretenden Rotationen (aus dem Auto aussteigen, Kurvengehen, Skifahren etc) auch belastbar zu machen:

- Ausgangsposition wie oben beschrieben. Jetzt aber mit einem (moderaten) Widerstandsband.
- befestige das Band am Tischbein, Möbelstück oder fixiere es mit dem "freien" Fuss
- rotiere nun gegen den Widerstand des Bandes den Fuss wie oben beschrieben ein- und auswärts
- appliziere den Zug auch von der anderen Seite
- 10-15 Wiederholungen (jede Richtung)



## Rotations- kniebeugen



- führe Kniebeugen wie zuvor beschrieben durch
- jetzt mit der Ergänzung, dich schräg nach vorne versetzt vor eine Sitzfläche zu stellen
- squatte nach schräg hinten in Richtung der Sitzgelegenheit
- absolviere ebenfalls 12-15 Wiederholungen je Seite

# Drücken, Rollen, Entspannen

Die Meniskusläsion selbst kann logischerweise nicht "weggedrückt" werden. Da die umliegende Muskulatur jedoch immer mitreagiert, kann diese mit einfachen Methoden selbstbehandelt werden. Bewährte Mittel zur Schmerzlinderung bei Muskel-Sehnen-Beschwerden im Allgemeinen, sind manuelle Triggerpunktbehandlungen kombiniert mit Massagen und Faszienrollen. (Dynamics Solutions empfiehlt gerne die Produkte von Blackroll)



## Faszienrolle

Nutze eine Faszienrolle um die gesamte (schmerzhafte) Muskulatur auszurollen. Arbeite dich von der Wade, über hinteren Oberschenkel bis zum Gesäß. Bearbeite auch die Vorderseite inklusive Hüftbeuger (Leistenbereich). Besonders intensive Schmerzpunkte in der Muskulatur (Triggerpunkte) darfst du gerne intensiver und länger halten.

Viel Erfolg beim nachhaltigen und konsequenten Umsetzen der Übungen und Informationen.  
Dynamic Solutions - Mehr Verstehen. Besser Bewegen.