



## Buchtipps

### Das Knie-aktiv-Programm für jeden Tag – 100 Übungen bei Arthrose und nach Gelenkersatz | Verletzungen | Operationen

Das Buch „Knie aktiv“ entstand aus der langjährigen Arbeit mit Kniearthrose- und Prothesen-Patienten und aus den praktischen Erfahrungen in den erfolgreichen Tübinger Kniesportgruppen: In ihrem Ratgeber stellen der Diplom-Sportpädagoge Joachim Merk und der Facharzt für Orthopädie Professor Thomas Horstmann 100 Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit vor, die sich an alle Menschen mit Knieproblemen richtet und an solche, die vorbeugend etwas für ihre Kniegesundheit tun wollen. Denn mit dem geeigneten Training können viele Kniegelenk-Beschwerden gebessert oder gar beseitigt werden. „Werden Sie aktiv“, rät Joachim Merk deshalb.

#### Wichtig: Bewegung und Sport

Ziel der täglichen Übungen ist es, den typischen Kreislauf einer Arthrose-Erkrankung zu durchbrechen: Die Arthrose macht Beschwerden. Als natürliche Reaktion reduziert der Betroffene die Belastung und nimmt automatisch eine Schonhaltung ein, die Muskulatur wird schwächer und damit verschlechtert sich die Stabilität des Gelenks weiter. „Man kann sich auch kaputt schonen“, fasst Joachim Merk diesen Prozess zusammen. Bewegung und Sport sind also bei Arthrose wichtig, den großen therapeutischen Nutzen haben inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Auch nach einer Knie-Operation ist der Aufbau der Beinmuskulatur ein Muss, um das Gelenk wieder voll belasten zu können. Die Autoren stellen anschaulich dar, wie Kniearthrose entsteht und was ihre Ursachen sind. Auch die Behandlung von der Bandage bis zur Operation wird erklärt. Es folgen Tipps, was jeder selbst tun kann, um einer Kniearthrose vorzubeugen, dazu zählt etwa Schwim-

men und Radfahren. Übergewicht vermeiden oder abbauen, ist wichtig. Menschen mit Knieproblemen sollten wegen der hohen Belastung aufs Joggen besser verzichten.

#### Übungspläne und Trainingstagebuch

Kniefreundlich aufstehen, bücken und heben oder Treppengehen: Vorgestellt werden auch die Hilfsmittel zur Schonung der Kniegelenke. 320 detaillierte Farbabbildungen ergänzen den sich anschließenden Übungsteil. Damit ist es jedem möglich, sein persönliches und tägliches Knie-aktiv-Übungsprogramm zusammenzustellen. Praktisch: Jedem Ratgeber „Knie aktiv“ liegt ein rotes Theraband bei, das für den Einstieg in den Kniesport am besten geeignet ist. Im Übungsteil wird die Anwendung des Bandes genau beschrieben. Am Ende des Ratgebers finden sich nützliche Adressen.

Näheres zu den Tübinger Kniesportgruppen ist im Internet unter [www.gelenkschule-tuebingen.de](http://www.gelenkschule-tuebingen.de) zu finden. Thomas Horstmann gründete zusammen mit Joachim Merk im Jahr 2004 das Knieschul-Institut am Universitätsklinikum Tübingen.

**Joachim Merk/Thomas Horstmann: Knie aktiv – 100 Übungen bei Arthrose und nach Gelenkersatz | Verletzungen | Operationen. Vierte Auflage 2010, erschienen im Hirzel Verlag Stuttgart. 176 Seiten mit 320 Farbabbildungen, gebunden, 24.80 Euro. ISBN 978-3-7776-2101-2**

#### Knie aktiv

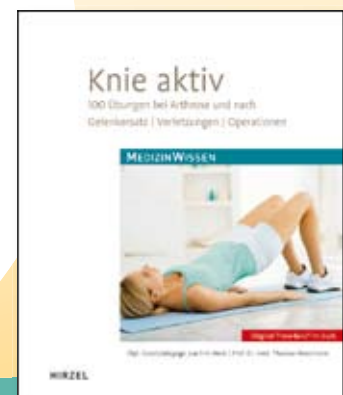
100 Übungen bei Arthrose und nach Gelenkersatz, Verletzungen, Operationen

Von Joachim Merk und Thomas Horstmann

4. Auflage 2010. 176 Seiten.  
320 Farbabbildungen.  
Kartoniert. € 24,80 [D]  
ISBN 978-3-7776-2101-2

DAS Fitnessbuch für´s Knie. Mit 100 Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit. Mit detaillierten Fotos und verständlichen Anleitungen. Für Ihr individuelles Trainingsprogramm.

Was nun?  
Was tun!



HIRZEL

Zu bestellen bei [www.hirzel.de](http://www.hirzel.de) oder in jeder Buchhandlung