



MATTHIAS KISS
Orthopädie & Unfallchirurgie

Übungen bei Schmerzen im Bereich des Tractus Iliotibialis (Bursitis Trochanterica, Läuferknie)

Rückenlage. Ein Bein anwinkeln und den Unterschenkel des anderen Beines quer darüberlegen. Mit Armen das Knie des unteren Beines umfassen und zum Körper ziehen bis Dehnung der Hüftmuskulatur spürbar ist.



In Sitzposition ein Bein über das andere schlagen und neben dem Knie aufsetzen. Mit Oberarm des gegenüberliegenden Armes gegen die Außenseite des Oberschenkels drücken. Kopf und Oberkörper nach hinten drehen, so dass unterer Rücken und Hüftseite gut gedehnt werden.



Rückenlage. Ein Bein abwinkeln und mit Arm auf gegenüberliegenden Seite nach unten drücken.

