

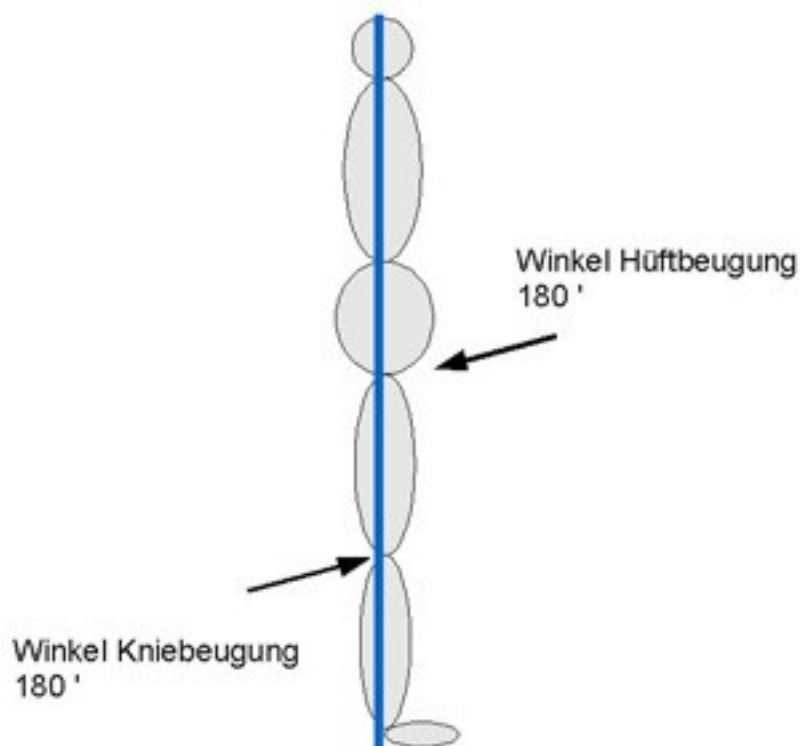
## Zusammenhang zwischen Hüft- und Kniestreckung sowie -beugung

Wenn jemand das Knie nicht richtig durchstreckt, sagen Ärzte und Physiotherapeuten, man solle das Knie durchdrücken. Diese Orientierung ist wenig hilfreich, denn:

**Beim Gehen ist die Kniestreckung abhängig von der Hüftstreckung.** Auf der jeweiligen Standbeinseite bestimmt die Größe des Winkels zwischen der Vertikalachse des Körpers und der Hüfte die Größe des Winkels zwischen Oberschenkel und Unterschenkel im Kniegelenk. Anders gesagt:

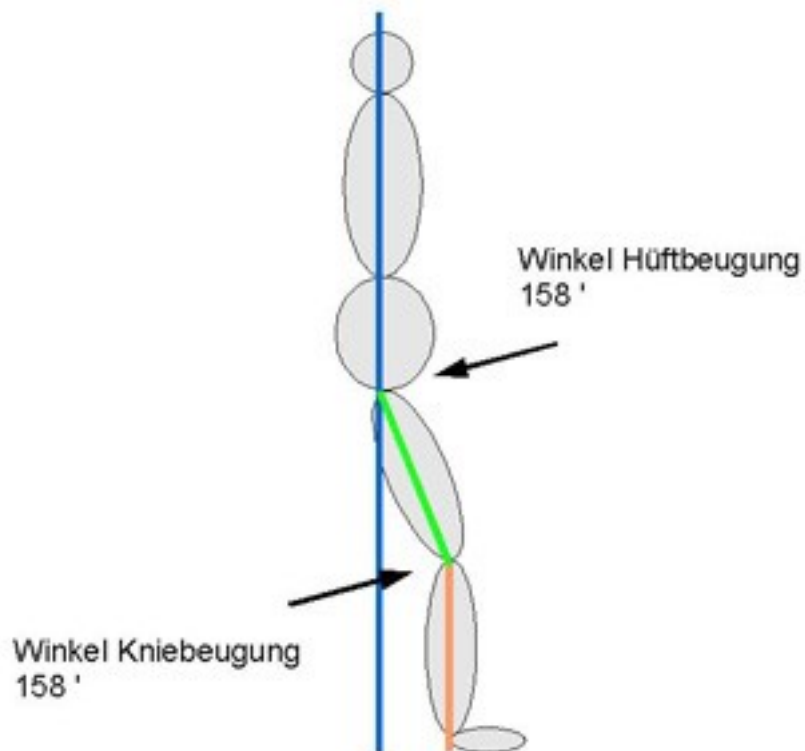
Wenn die Hüfte auf der Seite des Standbeines von dem Moment, wo der Obere Totpunkt erreicht wird, bis zum Abheben des Standbeines vom Boden gestreckt wird, dann wird auch das Knie gestreckt – siehe Abbildung 1.

### Hüft- und Kniestreckung



Wenn die Hüfte auf der Seite des Standbeines von dem Moment, wo der Obere Totpunkt erreicht wird, bis zum Abheben des Standbeines vom Boden nicht gestreckt wird, dann kann sich das Knie auch nicht strecken – siehe Abbildung 2.

### Hüft- und Kniebeugung



Welche unterschiedlichen Varianten des richtigen und vor allem falschen Gehens sich daraus ergeben, können Sie in einem Vortrag mit anschließender Diskussion erfahren.

Hab ich Ihr Interesse geweckt, dann schicken Sie mir doch einfach eine Mail – [hvdw@gmx.net](mailto:hvdw@gmx.net), alles weitere können wir dann klären.

© by Henriette van der Wall, 30. Juli 2009, Alle Rechte vorbehalten