

## Knie aktiv – 120 Übungen bei Arthrose und nach Gelenkersatz, Verletzungen, Operationen

Joachim Merk, Thomas Horstmann, 6. aktualisierte und erweiterte Auflage 2018, 196 Seiten, 362 farbige Abbildungen, mit Trainingstagebuch und original Thera-Band, ISBN 9783777626734, 24,80 Euro

Oft wird man als Patient aus der Klinik entlassen mit einem kleinen Zettelchen, auf dem steht, was man tun sollte. Vielleicht gab es ein Abschlussgespräch, man war vielleicht noch etwas aufgeregt und jetzt ist man zu Hause, vielleicht in der ambulanten Reha oder stationären Reha und auch dort schon wieder entlassen – aber es ist noch nicht ganz so, wie man es sich vorstellt. Man möchte gerne weiter und mehr üben. Was ist die richtige Übung? Hier ist sicherlich ein aktuelles Trainingsbuch von großer Bedeutung.

Die beiden renommierten Autoren, Dr. Joachim Merk, Diplom-Sportpädagoge und Physiotherapeut, und Prof. Thomas Horstmann, Chefarzt der Orthopädie in der Medical Park Klinik Bad Wiessee St. Hubertus, sind erfahrene Kollegen, die praktische Dinge wirklich erprobt haben und sinnvolle Übungen angeben.

Das Knie ist sicherlich ein kompliziertes, schwierig zu behandelndes und leicht zu verletzendes Gelenk und jeder Tipp, den man bekommt, ist wichtig. Ob es darum geht, wie belastend Joggen ist und wie man das am besten macht, wie sieht es mit Treppensteigen, Garten-



arbeit und Bergtouren aus? Wie macht man richtig Walking? Wie trainiere ich die Muskulatur und welche Dehnungsübungen sind von Vorteil? Was darf ich, was darf ich nicht? All das findet sich hier und die beiden Autoren geben in diesem sehr gut ausgestatteten und reich bebilderten Buch viele Hinweise und Übungen an.

Von der Belastung des Knies trotz Arthrose bis hin zum Gelenkersatz wird alles sehr allgemeinverständlich und gut dargestellt und erläutert. Der Hauptteil

sind 120 Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene, eine große Auswahl für jeden Tag und jeden Geschmack, an verschiedenen Sportgeräten mit genauen Anleitungen und vielen Fotos.

Wichtig auch am Schluss: der Übungsplan, das Trainingstagebuch, die hilfreichen Adressen, das Stichwortverzeichnis. Insgesamt ein Buch, das nicht nur dem Patienten zu empfehlen ist, sondern auch dem jungen, aber auch dem erfahrenen Arzt, der beim Entlassungsgespräch oder in der Sprechstunde beim Beratungsgespräch seinen Patienten die richtigen Tipps geben will und vielleicht keine falschen Erwartungen wecken will.

Last but not least ist auch das im Moment so aktuelle Faszientraining für entspannte und geschmeidige Fasziensstrukturen mit Hilfsmitteln und Übungen noch sehr schön dargestellt, denn auch hier ist eine gute und sinnvolle Anleitung ganz wichtig. Die Hilfsmittel werden auf das Wesentliche beschränkt, gut erklärt und sind leicht zu erwerben und nicht übermäßig teuer.

Insgesamt also ein sehr empfehlenswertes Buch für Arzt und Patient.

Werner Siebert, Kassel