



koerperklug® bewegen  
Britta Lindenbauer

## Gerade Beinachse. Solide Stabilität. Gesunde Knie.

Liebe koerperklug Interessierte!

Vor kurzem sah ich eine hübsche junge Frau vor mir **mit hochgradig X-beinigem Gang** gehen. Das war für mich deutlich erkennbar sogar durch die dicken Winterhosen hindurch ...

Ich knüpfe thematisch an meinen letzten Newsletter an. Es ging darin um die Bedeutung einer guten Bewegungs-Koordination, Balance und Stabilität beim Gehen und Bewegen. **Für die Stabilität** bei allen Gehbewegungen **sorgt** eine gute **Fuß-Beweglichkeit** und weiters **eine gerade Bein-Achse**, also eine möglichst gerade Bewegungslinie von Hüfte, Knie und Fuß.




**Eine gerade Bein-Achse ist auch ganz wesentlich für die Gesundheit des Kniegelenkes und seiner Strukturen.** Bricht das Kniegelenk aus der geraden Linie (zB. durch tiefsitzende Bewegungs-Gewohnheiten, muskuläre Dysbalancen oder andere Ursachen) heraus, so kommt es zu einer ungleichen bzw. einseitigen, punktuell hohen Belastung an den Gelenksflächen. Das kann auf Dauer zu Schädigung im Kniegelenk führen (Außenbänder, Innenbänder, Bandkapselapparat, Menisken-Hinterhorn und Vorderhorn, vorderes und hinteres Kreuzband, usw.)

Dabei neigen Frauen mehr zu einer **X-beinigen Achse** (Belastung an der Außenseite des Knies und der Menisken) und Männer öfters zu einer **O-beinigen Achse** (Belastung an der

Innenseite des Knies und der Menisken). **Beide Formen wirken sehr belastend auf die Knie-Gesundheit.**

### Was können wir selbst tun für eine gerade Beinachse und gesunde Knie ?

- ein Gespür für die Positionen des Hüftgelenkes, des Kniegelenkes und des Sprunggelenkes beim Gehen (Bewegen) entwickeln / die eigene Wahrnehmung dafür schärfen
- die Beweglichkeit des ganzen Fußes und des Fußgelenkes (oberes und unteres Sprunggelenk) aktivieren und trainieren
- die Muskulatur der Beine und der Knie gezielt kräftigen, zB. durch kontrollierte Knie-Beugen oder Bein-Heben aus der Seitenlage.

 **Jede Verbesserung der Bein-Achse verhilft zu mehr Bewegungs-Stabilität, zu starken Knien und einer soliden, gesunden Basis fürs Wandern, Treppengehen, Laufen, Heben ...**



Gerne ver helfe ich zu einem stabilen Bewegungs-Gefühl und starken Knien.  
Für Fragen und Anliegen stehe ich gerne zur Seite.

**Ich wünsche Allen eine schöne Vorweihnachtszeit. 🍁🍁🍁**

**Mit lieben Grüßen**

**Britta Lindenbauer**  
Mag.a Britta Lindenbauer



## Britta Lindenbauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{ contact.EMAIL }}  
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

