

INFORMATIONSBLETT

dr g'sundheitscoach

KNIEVERLETZUNGEN

Liebe Patienten, liebe Sportler,

Kniewerletzungen werden selten durch einen direkten Gegnerkontakt verursacht (z.B. bei einem Zweikampf). Ca. 80% der akuten Verletzungen werden durch eine mangelhafte Koordination in Kombination mit Kraftdefiziten in den stabilisierenden Muskeln verursacht (siehe Bildserie).



Verletzungsmechanismus:

- Kniegelenk in streckungsnahe Stellung
- Die Beinachse geht verloren (X-Bein-Stellung)
- Die Muskeln zeigen eine hohe aber unangepasste Aktivität

Kniewerletzungen lassen sich zu einem sehr hohen Prozentsatz durch ein spezielles Präventionsprogramm verhindern. Lassen sie sich durch Ihren Sportlehrer bzw. Physiotherapeuten beraten und instruieren.

Mit freundlichen Grüßen