

Wir in der Presse

Datum: 5.12.2017

Medium: TZ (Ratgeber)

Gesundheit **Kniebeschwerden**

Beim Bergwandern habe ich Schmerzen vor allem im vorderen Kniebereich um die Kniescheibe. Vor allem bergab ist das sehr störend. Was kann das Problem sein?“

PAUL R., 46 JAHRE

Schmerzen beim Treppabgehen oder Bergablaufen werden häufig von einer Überlastung der Gelenkfläche zwischen Kniescheibe und Oberschenkel verursacht. Gehstöcke entlasten etwas und sollten in die Berge mitgenommen werden. Günstig beeinflusst werden diese Beschwerden durch Dehnung der Oberschenkelmuskulatur, durch exzentrisches Krafttraining und rumpfstabilisierende Übungen. Ein

Physiotherapeut kann Ihnen auch entsprechende Übungen zeigen und eventuell ein Trainingsprogramm zusammenstellen.

Sollte damit aber keine Besserung eintreten, sollte mittels einer MRT-Untersuchung (Magnetresonanztomographie) ein Knorpelschaden ausgeschlossen werden. Besteht ein solcher, sind weitere Untersuchungen und gegebenenfalls Behandlungen angezeigt.



PRIV.-DOZ. DR. MED.
STEPHAN LORENZ,
CHEFARZT SPORTORTHOPÄDIE
CHIRURGISCHES KLINIKUM
MÜNCHEN SÜD

