

PHYSIOTHERAPIE WIRKT

MARTIN STEINER*



Kniegelenksschmerzen durch Sport?

Beim Sport und anderen körperlichen Belastungen habe ich immer Schmerzen in den Kniegelenken. Woran kann das liegen?

MARTIN STEINER: Schmerzen, die nur bei intensiver körperlicher Belastung auftreten, können viele Ursachen haben. Zunächst ist hier eine Abklärung bzw. eine genaue Untersuchung durch einen Arzt anzuraten. Stellt sich bei dieser Untersuchung heraus, dass Gelenke und Wirbelsäule keine pathologischen Veränderungen zeigen, dann kann bei einem Sportarzt oder Physiotherapeuten eine Belastungs-Gang-Laufanalyse durchgeführt werden.

Diese erkennen am Bewegungsmuster, warum es bei intensiver Belastung zu Schmerzen kommt. Verkürzungen der Muskulatur, falsches Schuhwerk, Veränderungen in der Statik und Instabilität in den Gelenken können zu solchen Beschwerden führen.

Eine der häufigsten Ursachen ist jedoch die zu starke Bela-

stung des Körpers beim Sport. Wir unterwerfen uns in allen Lebensbereichen einem hohen Leistungsdruck. Die Freizeit bleibt davon nicht verschont, und auch bei sportlicher Betätigung möchten wir das hohe Niveau beibehalten. In der Praxis zeigt sich, dass Sport und andere körperliche Belastungen in gesundem Ausmaß keine Probleme verursachen.

Vor allem sollte berücksichtigt werden, dass unsere Leistungsfähigkeit durch das Alter beeinflusst wird. Wer also im Alter viel Sport betreibt, sollte auch regelmäßig beim Arzt einen Gesundheitscheck durchführen lassen. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Arzt und Physiotherapeut sichert das beste Ergebnis für den Patienten. Mein Tipp: Bei der nächsten Bergtour lassen Sie den Leistungsge danken im Tal und genießen stattdessen die Freude an der Bewegung in der Natur!

**Martin Steiner ist freiberuflicher Vertreter aller Physiotherapeuten in Vorarlberg.*

Weitere Informationen:

Martin Steiner
Freiberuflichenvertreter Vorarlberg

Ludwig de Meyer
Verbandsobmann

E-Mail: Martin.Steiner@physioaustria.at

Wertvolle Technik geben Sie in die Hände von Spezialisten.



Und wie wertvoll ist Ihnen Ihr Körper?

Physiotherapie wirkt – Sie haben ein Recht darauf!

