

Die besten Tipps aus Wien und seinen Bezirken

# Leben & Genießen



*Das Knie macht  
vielen Sportlern  
und Nichtsportlern  
zu schaffen*

## Das Problem mit dem Knie

**SCHMERZEN.** Das größte Gelenk des menschlichen Körpers macht noch immer vielen Joggern Schwierigkeiten. Der optimale Laufschuh kann sehr viele Probleme vermeiden.

Der falsche Laufschuh kann bei Sportlern rasch Probleme hervorrufen. Vor allem im Knie. Nicht nur weil das Knie das größte Gelenk des Körpers ist, sondern auch weil es extrem belastet wird (dreifaches Körpergewicht). Die häufigsten Schwierigkeiten betreffen den Innen- und den Außenmeniskus, die eine wichtige Stoßdämpferfunktion übernehmen. Während eine akute Meniskusverletzung stark stechend ist, sind die Schmerzen bei der chronischen Verletzung nicht stark. Oft treten sie erst nach dem Laufen auf. Aber

auch der Gelenksknorpel (hängt mit dem Meniskus zusammen) und das vordere Kreuzband sind oft betroffen. Die Kreuzbänder heilen nicht, sie werden instabil und müssen operiert werden. Zur Verletzungsprophylaxe ist Koordination nötig und ein Lauf, der über das eigene Limit geht, zu vermeiden. Bei Übergewicht sollte man Fahrradtraining bevorzugen, ehe man an ein Lauftraining denkt.

Infos: Univ.-Prof. Dr. Christian Gäbler, Börseplatz 6-19, 1010 Wien, Tel.: 535 53 59-21, [www.sportordination.com](http://www.sportordination.com)