

**DR. FLORIAN FRISEE**

## DIE KNIE SIND SEHR ANFÄLLIG!



### So beugen Sie Verletzungen vor

#### Warum sind gerade unsere Knie so anfällig für Verletzungen?

**FLORIAN FRISEE:** Das Knie ist das größte Gelenk des Körpers. Allein durch seine komplexe Anatomie neigt es bei Beuge-, Streck- und Drehbewegungen zu Verletzungen: Daher passieren beim Freizeitsport leider häufig folgenschwere Unfälle – vor allem bei Ballsportarten und beim Joggen im Sommer sowie beim Carven im Winter.

#### Und was sind die häufigsten Verletzungen?

**FRISEE:** Meniskus- und Kreuzbandverletzungen. Dazu muss man aber sagen, dass die zwei Faserknorpelscheiben (*Menisci*) oft schon durch Übergewicht oder Alters-Abnützungen vorgeschädigt sind. Nur zehn Prozent aller Knieverletzungen sind traumatisch, also durch ein plötzliches Unfallereignis entstanden.

#### Wie kann ich Knieverletzungen am besten vorbeugen?

**FRISEE:** Ganz schlecht ist das Verhalten vieler Menschen: Sie betreiben das ganze Jahr keinen Sport und wollen dann im Urlaub alles auf einmal nachholen. Da kommt es sehr leicht zu Verletzungen. Wichtig daher: Übergewicht abbauen (extrem belastend für die Knie!) und vor Aktivitäten immer aufwärmen: Erst warmlaufen, dann dehnen. Außerdem reduzieren „geführte Bewegungen“ das Verletzungsrisiko. Das heißt: Untrainierte sollten beim Wandern bergab Teleskopstöcke verwenden und besser Nordic Walking als Jogging betreiben.

**DR. FLORIAN FRISEE** ist Unfallchirurg und Sportarzt. [www.arthros.at](http://www.arthros.at)