



Dr. Peter Valentin ist Unfallchirurg und Knie-Spezialist.

Knieprobleme, was tun?

PECH-Regel

Ihr Knie hat die Schisaison unbeschadet überstanden? Achtung, auch im Sommer lauern Gefahren für das meistbeanspruchte Gelenk des Körpers!

Meine Tipps für Sommersportarten: Skateboard, Inlineskates: Protektoren verwenden. Beachvolleyball: Aufwärmen, Stretching. Radfahren / Mountainbiken: Sturz- und Überlastungsgefahr, vor allem bei Knorpelproblemen der Kniescheibe. Helm nicht vergessen! Beim Wandern - zumindest bergab - unbedingt Stöcke verwenden. Schwimmen: bei Gelenksabnutzung besser Kraulen als Brustschwimmen. Warnung für die junggebliebenen Hobbykicker und Im-Geiste-Wimbledonfinalisten, die unaufgewärmt und untrainiert, mit vollem Einsatz kämpfen: mit Koordinationstraining und Muskelaufbau kann die Verletzungsgefahr um 80 Prozent reduziert werden.

Bei Schwellung und Schmerzen empfehle ich die „PECH-Regel“: Pause, Eis, Compression, Hochlagern sowie weitere Abklärung durch Röntgen und MR um, falls nötig, durch die geeignete Therapie Folgeschäden zu verhindern.

Tipps: www.unfallchirurg.at