

SPORTS RELATED OVERUSE JUMPER'S KNEE / PATELLASPITZENSYNDROM



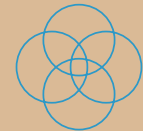
TRANSLATE

CHECK THE BOXES!

- Jump and Run Sportarten mindern*
- Manuelle Therapie und Ultraschallbehandlung wahrnehmen*
- Fokussierte Stoßwelle zur Lösung der Entzündung der Patellasehne am Knie*
- Hilfsmittel wie Kinesio Tapes und Braces in Betracht ziehen*
- Für kurze Zeit entzündungshemmende Medikamente nehmen (5-2-5 Tage Regel*)*
- Natürliche Infiltrationspräparate (Traumeel, PRP) als weitere Maßnahmen bedenken*
- Kräftigung des Rumpfes und Mobilität mit Physio besprechen*
- Haltung bedenken*

** 5 Tage einnehmen, 2 Tage Pause, 5 Tage einnehmen (morgens und abends).
Ganz wichtig: Morgens Magenschutzmittel wie z.B. Pantoprazol 40 mg einnehmen, um Entzündungen zu vermeiden.*

WATCH YOURSELF & TAKE CARE OF YOUR BODY!



sportsmed.berlin
ORTHOPÄDIE & TRAUMATOLOGIE
BARTSCH & TAHERI