

SPORTS RELATED OVERUSE RUNNER'S KNEE



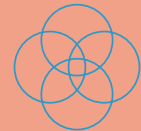
TRANSLATE

CHECK THE BOXES!

- Laufen aussetzen > Alternativ Sportarten wie Schwimmen und Fahrradfahren wahrnehmen*
- Manuelle Therapie und Ultraschallbehandlung wahrnehmen*
- Radiäre Stoßwelle zur Entlastung der Sehnenspannung des IT Bandes und fokussierte Stoßwelle zur Lösung der Entzündung am Knie*
- Hilfsmittel wie Kinesio Tapes und Braces in Betracht ziehen*
- Für kurze Zeit entzündungshemmende Medikamente nehmen (5-2-5 Tage Regel*)*
- Ganz wichtig: Dehnübungen mehrfach täglich durchführen*
- Kräftigungsübungen der Aussendreher der Hüfte täglich durchführen (Mini Band!!)*
- Posture, Posture, Posture – Haltung beim Laufen ist entscheidend*
- Natürliche Infiltrationspräparate (Traumeel, PRP) als weitere Maßnahmen 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