

Knieschmerzen

Knieschmerzen sind eine Volkskrankheit: In Deutschland sind etwa fünf bis zehn Millionen Menschen von den Schmerzen am oder im Knie betroffen. Es gibt viele verschiedene Arten von Knieschmerzen: vorderer Knieschmerz oder Schmerz an der Kniescheibe, Knieschmerz an der Innenseite des Knies („medialer Knieschmerz“), Knieschmerzen Außenseite („lateral Knieschmerz“), Knieschmerz beim Treppensteigen oder auch Schmerzen in der Kniekehle.

Wie beugt man Knieschmerzen vor?

- Das Körpergewicht regulieren.
- Zu starkes Beugen und Verdrehen der Knie in X- oder O-Richtung vermeiden.
- Nicht zu lange in der Hocke sitzen.
- Nichts Schweres tragen.
- Für Frauen: Hohe Absätze nur an ganz besonderen Tagen tragen.
- Kniefreundlichen Sport betreiben (z. B. Schwimmen).

Unterschiedliche Personen können aus den verschiedensten Gründen von Knieschmerzen betroffen sein: Ein Radsportler bekommt Patellaskmerzen (Kniescheibenschmerzen), weil er sein Knie überanstrengt. Ein Fußballspieler hat Schmerzen, weil er seinen Meniskus verletzt hat. Ein Programmierer bekommt Knieschmerzen – meist gemeinsam mit Rückenschmerzen -, weil er zu lange in derselben sitzenden Position verharrt und seine Knorpel verkümmern.

Maßgefertigte orthopädische Schuheinlagen können Ihre Knieschmerzen möglicherweise regulieren. Vereinbaren Sie einen Termin bei einem Orthopädie-Schuhtechnik-Fachgeschäft in Ihrer Nähe.

Bitte suchen Sie im Zweifel Ihren behandelnden Arzt auf.

Körperliche Beschwerden? Einlagen können helfen!

Bei einem Ziehen in der Leiste, Fußschmerzen beim Auftreten, Knieschmerzen beim Sport oder auch anderen Schmerzen im Rücken, der Hüfte oder im Kopf können orthopädische Schuheinlagen vom Fußexperten helfen. In Abstimmung mit Ihrem Hausarzt/Facharzt führt dieser eine Fußanalyse mit Einlagenkontrolle durch, um die perfekten orthopädischen Einlagen nach Maß für Sie fertigen zu können.

Mithilfe einer analytischen Anpassung der individuellen Einlagen an Ihren Fuß sind die kleinen Helfer perfekt an Ihre Fußprobleme angepasst. Bei Ihrem Orthopädie-Schuhtechniker in der Nähe erhalten Sie eine umfassende Beratung, präzise Analysetechniken und eine hochwertige Verarbeitung Ihrer Schuheinlagen. Vereinbaren Sie einen Termin – denn körperliche Beschwerden können mithilfe von Fußeinlagen gemindert und sogar komplett verhindert werden.

Ursachen für Knieschmerzen

- Fehl- oder Überbelastungen bei Sport/Beruf
- angeborene Beinfehlstellungen
- Arthritis
- Bandverletzungen
- Osteochondrosis dissecans (Gelenkmaus)
- Meniskusläsion
- Gicht
- Schleimbeutelentzündung
- Kniescheibenluxation
- Abnutzung des Kniegelenks
- Knorpelerweichung (Chondropathie)
- Baker-Zyste
- Arthrose
- Meniskusschaden
- Patella-Fehlstellung