

Knieschmerzen

Knieschmerzen treten oftmals im Kindes- und Jugendalter. Das kann insbesondere zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr durch Hüftgelenkerkrankungen (Hüftkopfabrutsch) passieren. In frühen Lebensjahren sind Knieschmerzen hingegen selten.

Wenn die Pubertät beginnt, stellen die Sportler oft einen Kniegelenkschmerz vorne im Bereich der Kniescheibe fest. Das könnte u. a. von Muskelverkürzungen der Oberschenkel-Streckmuskulatur oder der Kniegelenkbeuger herrühren.

Sollten keine anderen Faktoren für diese Knieschmerzen vorliegen, was man durch einen Arzt abklären lassen sollte, kann man mit einem krankengymnastischen Dehnungsprogramm dagegen angehen. Auch hier sollte man einen Physiotherapeuten aufsuchen und sich entsprechende Übungen erklären und zeigen lassen.