

Tipps für weniger Schmerzen im Knie

Verschiedene Faktoren können zu Schmerzen im Knie beitragen. Folgende Massnahmen können Sie ergreifen, um sie zu lindern:



Beinmuskulatur kräftigen
 - Mindert die Verletzungsanfälligkeit
 - Reduziert die Belastung auf die Gelenke



Stress reduzieren, genügend schlafen, negative Stimmungen erkennen und entgegenwirken
 - Erhöht die Schmerzschwelle
 - Steigert die Selbstwahrnehmung



Übergewicht reduzieren
 - Mindert Entzündungsprozesse im Körper
 - Reduziert die Belastung auf die Gelenke



Kniebelastung langsam steigern, Überbelastung vermeiden, nur im Akutfall körperlich schonen
 - Mindert die Gewebeempfindlichkeit
 - Verringert die Reizung der Gelenke

Übungsprogramme

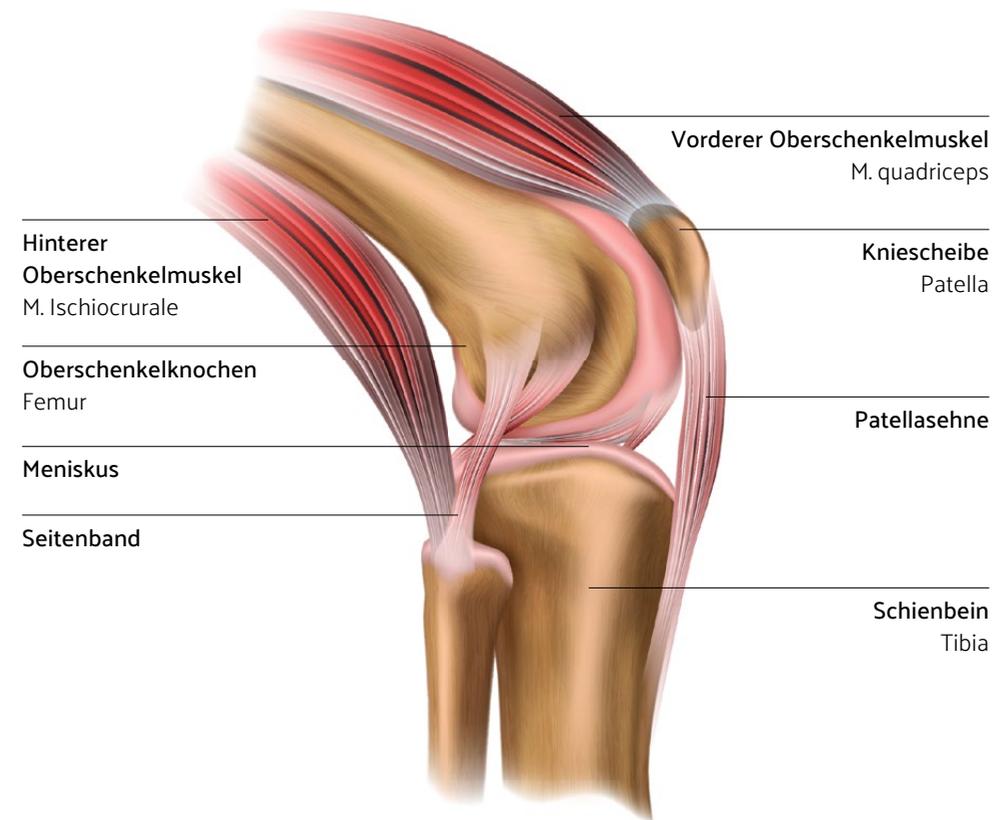


Übungen bei Arthrose



Übungen bei allgemeinen Kniebeschwerden

Anatomie des Knies



Unser Angebot



Mehr Informationen zum Angebot und zu den Standorten, die unser interdisziplinär entwickeltes Rehabilitationsprogramm anbieten, finden Sie hier.



0322024

Kniebeschwerden rundum versorgt

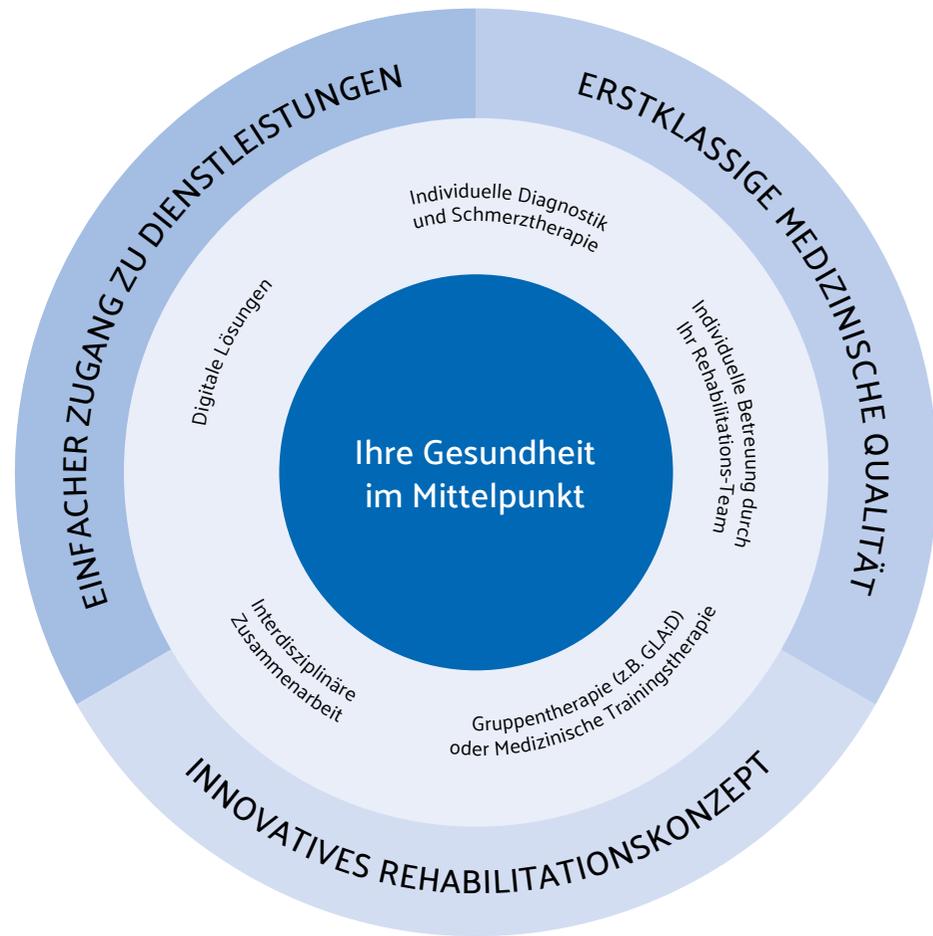
Bewegungsfreiheit geniessen

Knieschmerzen können Ihren Alltag stark einschränken und belasten. Mit unserem für Sie persönlich angepassten, stufenartigen Rehabilitationsprogramm begleiten wir Sie zurück in die Bewegungsfreiheit und zu gewohnten Aktivitäten.



Kniebeschwerden – was nun?

Knieschmerzen können Ihr Leben stark beeinträchtigen. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Fachpersonen aus der Medizin, Physiotherapie sowie weiteren Spezialgebieten ermöglicht Ihnen eine 360°-Versorgung. Mit Ihrer Gesundheit im Zentrum.



Rehabilitation bei Kniebeschwerden

Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und dem Therapieteam klären wir folgende Fragen:

- Was habe ich ?
- Wie lange dauert es?
- Wer kann mir helfen?
- Wie komme ich an mein Ziel?
- Bin ich mit meinen Beschwerden für das Rehabilitationskonzept Kniepfad geeignet?

Mit dem Kniepfad von Medbase lassen sich viele Kniebeschwerden erfolgreich behandeln. Dabei durchlaufen Sie den folgenden Stufenplan.

Start des Kniepfads...

