

**Mag. Angelika Steininger**  
**Physiotherapeutin**

Schloßhofer Straße 30/18 1210 Wien  
0680/2109934 [office@mtz21.at](mailto:office@mtz21.at) [www.mtz21.at](http://www.mtz21.at)



# Physiowissen

## Knie und Sport

Das Kniegelenk ist ein gewichttragendes Gelenk und wird daher bei vielen Sportarten stark beansprucht. Wir kennen alle jemanden, der schon z.B. einen Meniskusriss oder eine Kreuzbandverletzung hatte. Diese Verletzungen zählen zu den häufigsten Sportverletzungen. Zudem ist das Kniegelenk aufgrund seines Aufbaus und der Kräfte, denen es im Alltag und Sport ausgesetzt ist, anfällig für Überlastungsbeschwerden oder Abnützungen wie z.B. das Läuferknie oder eine Kniearthrose. Auch Fehlstellungen in der unteren Extremität führen häufig zu Beschwerden.



In diesem Workshop werden die komplexe Bauweise des Kniegelenks und seine normale Funktion anschaulich erklärt.

Anhand praktischer Übungen können wichtige Trainingsaspekte zur Verletzungsprophylaxe und zur Vermeidung von Überlastungsbeschwerden erlernt werden. Auch die Auswirkungen von häufig vorkommenden Fehlstellungen der unteren Extremität auf Training und Kniegesundheit werden dargestellt.

**Teilnehmerzahl: mind. 5 – max 10 Anmeldung an der TSA Rezeption erforderlich!**

**Sa 26.11.2022 15:00 – 18:00**