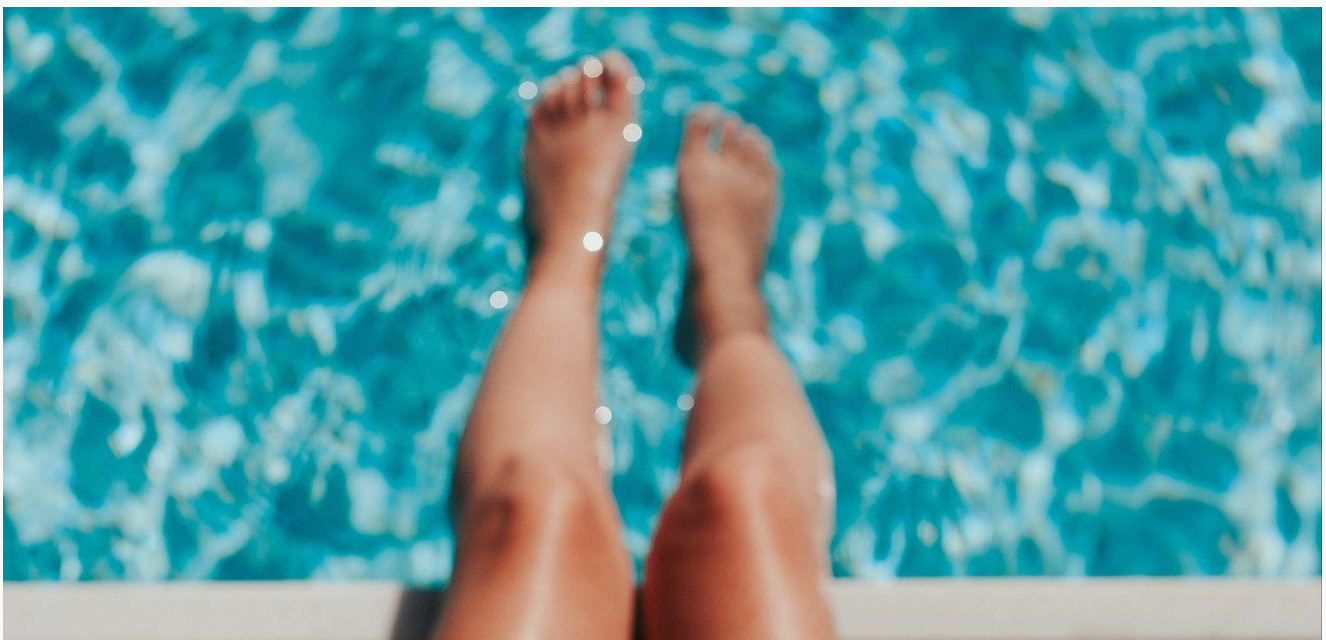




FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📌

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Tipps für gesunde, schmerzfreie Knie!

kleine Tipps - große Wirkung!



Deine Knie halten Kräften von bis zu 300 Kilo stand und sorgen für Flexibilität und gleichzeitig Stabilität. Durch den komplexe Aufbau mit Bändern, Knochen und Knorpeln, wird dafür gesorgt, dass dein Knie in der richtigen Lage bleibt. Wird dieses Zusammenspiel gestört, z.B. besteht ein Ungleichgewicht der Muskulatur, treten im Laufe der Zeit Knieprobleme auf. Was du für deine Kniegesundheit machen kannst, erfährst du hier.

#1 Muskeln dehnen

Die wichtigsten Muskeln, die du für eine Kniegesundheit dehnen solltest sind dein vorderer Oberschenkelmuskel (Musculus quadriceps femoris), deine hintere Oberschenkelmuskulatur (ischiocrurale Muskulatur) und der Zwillingswadenmuskel (musculus gastrocnemius).

Diese einfache Übung, für deine vordere Oberschenkelmuskulatur, kannst du täglich zwischendurch ausführen: Gerade hinstellen, mit einer Hand an der Wand abstützen, ein Bein mit der Ferse an den Po ziehen und halten. Dann Seite wechseln.

#2 Faszien massieren

Unsere Faszien, die unsere Muskulatur umschließen sind oft "verklebt". Um diese wieder geschmeidiger zu machen und den aufgebauten Druck auf das Kniegelenk rauszunehmen lohnt es sich mit einer Faszienrolle die Beinmuskulatur langsam entlang zu rollen.

#3 Muskulatur aufbauen

Für deine Kniegesundheit ist es besonders hilfreich, wenn die Muskulatur um dein Knie ausreichend stark ist um den täglichen Belastungen stand zu halten. Gut geeignete Übungen findest du hier.

#4 Richtig essen

Auch die Ernährung hat großen Einfluss, auf Muskeln und Gelenke. Der Verzehr von Fleisch und Zucker wirkt entzündungsfördernd und solltest du deshalb am besten einschränken, den Gemüsekonsum hingegen ausweiten. Alle Kohlsorten, grünes Blattgemüse, Tomaten, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkorngetreide sorgen für ein besser funktionierendes Immunsystem und wirken entzündungshemmend.

#5 Ursache erkennen

Du hast bereits Schmerzen in deinen Knien? Schmerzen sind immer Signal des Körpers, das eigene Bewegungsmuster zu ändern. Nicht komplette Schonung, sondern Mobilisierung wirkt dann als das beste Schmerzmittel.

Beschwerden können auch durch eine über Jahre lang falsch eintrainierte Gangart auftreten. Hierfür eignet sich besonders, die Gangart mithilfe einer Laufanalyse zu untersuchen um dadurch die passenden Maßnahmen treffen zu können.

Du willst noch mehr Tipps und Infos, dann habe ich hier noch eine Buchempfehlung für dich:

[Knieschmerzen selbst behandeln - von Liebscher-Bracht](#)

Auf deine Gesundheit! 🌟

Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, hello@anjaflessa.de, www.anjaflessa.de, Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

