



Knie:

Die Kniegelenke sind die größten des menschlichen Körpers. Das Knie ist Dreh- und Angelpunkt der dreidimensionalen Verschraubung des Beins. Finden Sie den Dreh raus!

Starke Knie – sicher gehen und stehen

Viele Sportarten wie Fußball, Skifahren, Tennis oder Laufen bauen auf die Leistungsfähigkeit der Kniegelenke. Streiken die Gelenke, zwingen uns Schmerzen, Bewegungseinschränkung und Blockaden „in die Knie“.

Das Kniegelenk ist das größte Gelenk des Menschen. Die Biomechanik ist komplex und sensibel. Grundlegend müssen zwei Irrtümer beseitigt werden. Erstens: Das Knie ist kein einfaches Scharniergelenk, sondern ein dreidimensionales Drehscharniergelenk. Zweitens: Das Bein – von der Hüfte bis zum Fuß – ist nicht bolzengerade gebaut; es ist ein in sich verschraubtes System. Ähnlich wie bei einem Drehverschluss wird das Bein auf Höhe des Knies superstabil in sich festgeschraubt – immer vorausgesetzt, dass uns dieser geniale Trick der Natur bekannt ist und angewandt wird. Die Bewegungen der Füße und der Hüftgelenke wirken sich durch die langen Hebelarme von Ober- und Unterschenkel direkt auf das Knie aus. Die Bewegungsqualität im Fuß und im Hüftgelenk ist entscheidend für das Wohlergehen des Kniegelenks.

Zahlreiche Menschen leiden an Knieproblemen: Knicksenkfüße und unbewegliche Hüftgelenke entsprechen in unserer bewegungsarmen Zeit schon fast der Norm. Die ersten Verbesserungsschritte zielen auf die Optimierung von Fußbelastung und Hüftbeweglichkeit. Danach folgt die Detailarbeit am Knie.