



Patienteninformation
zum Thema
Knieschmerzen

Dr. med. Sven Hanselmann

Facharzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

Dr. med. Kai-Arwed Vivell

Facharzt für Innere Medizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Notfallmedizin / Palliativmedizin /
Ernährungsmediziner (KÄB)

Schloßstr. 2
74193 Schwaigern
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80
Fax : 0 71 38 / 81 27 810
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de
Internet : www.gp-am-schloss.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen bestehen Beschwerden im Bereich der Knie. Wir wollen Ihnen einige Empfehlungen an die Hand geben, mit denen Sie die Beschwerden günstig beeinflussen können:

1. **Sie sollten sich bewegen.**
2. **Verringern Sie Ihr Körpergewicht.**
3. **Entlasten Sie Ihr Kniegelenk.**
4. **Tragen Sie keine schweren Lasten.**
5. **Vermeiden Sie längeres Stehen und Gehen.**
6. **Tragen Sie Schuhe mit flachen Absätzen.**
7. **Gehen Sie auf weichen Sohlen.**
8. **Vermeiden Sie starke Kniebeugungen.**
9. **Treiben Sie kniefreundliche Sportarten (z.B. Fahrradfahren).**

Trainieren Sie täglich Ihre Beinmuskeln.

Ihr Praxisteam