

Praxis
MEIN KNIE
Knieprothesen auf Mass

Praxis MEIN KNIE
Hirlanden Klinik Birshof
Reinacherstrasse 28
CH-4142 Münchenstein

Praxis MEIN KNIE
Hirlanden AndreasKlinik
Rigistrasse 1
CH-6330 Cham

praxis.mein-knie@hirlanden.ch
www.praxis-mein-knie.ch

+41 61 335 29 00



Halten Sie Balance!

Keine Angst, für einmal geht es nicht – wie so oft in der Frühjahrspresse – darum, wie Sie nach dem Winter am besten ein paar Pfunde verlieren. Vielmehr sprechen wir von der Balance, die Sie sicher in Bewegung hält.

Fällt ein Osterei zu Boden, gibt es schlimmstenfalls Eiersalat. Fallen Sie selbst hin, könnte das ernstere Folgen haben. Um dieses Risiko klein zu halten, ist eine gute Sturzprophylaxe mit der Förderung des Gleichgewichts sowie Bewegungs- und Krafttraining entscheidend. Bewegliche und schmerzfreie Knie sind die Voraussetzung, um solche Übungen ausführen zu können – ganz abgesehen vom Anteil, den Sie mit ihrer Funktion für die Balance des menschlichen Körpers haben.

Es mag seltsam klingen, aber wussten Sie, dass unser Knie in sich tatsächlich instabil ist? In Wahrheit verleiht ihm erst ein komplexes System an Bändern, Sehnen und Muskeln Stabilität. Diese aufwändige «Konstruktion» macht das Knie zu einem sensiblen und schmerzempfindlichen Organ. Ein Organ, dem Sie Sorge tragen sollten. Je älter Sie werden, desto mehr.

Leiden Sie neuerdings unter Knieschmerzen oder kehren alte Probleme zurück, nehmen Sie frühzeitig Kontakt mit mir auf. Gemeinsam besprechen wir Ihre Situation und setzen unser breites Behandlungsrepertoire ein, um die Situation zu verbessern. Damit Ihre Trainingsübungen nicht zum Balanceakt werden und Sie sicheren Ganges den kommenden Sommer geniessen können.

Ich wünsche Ihnen ein frohes Osterfest und grüsse Sie herzlich



Prof. Dr. med. Markus P. ARNOLD