

WAS TUN BEI BESCHWERDEN AN DER PATELLESEHNE?

Posted on 27. August 2015 by Tom



Category: [Blog](#)

Tags: [Gesundheit](#), [kinesio](#), [knie](#), [Patella](#), [tape](#)

©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!



Eine der häufiger auftretenden Beschwerden bei Tischtennisspielern betreffen die Patellasehne.

Mir geht es leider auch immer so, dass vor allem durch Überlastung die Schmerzen auftreten. Wichtig wäre natürlich, dass man vorher aufhört, bevor die Schmerzen kommen. Manchmal erwischt es einen aber auch, obwohl man vorsichtig war.

Daher hier ein paar Tipps, wie ihr die Schmerzen wieder loswerden könnt:

1. Arzneimittel (das überlasse ich mal den Ärzten).
2. Knieband - hier nutze ich wahlweise ein festes (mit Klettverschlus) oder Kinesioband. Das Tape benutze ich, wenn es nur ein bisschen zuckt und das feste Band, wenn ich direkt Schmerzen habe. Das führt bei mir auf jeden Fall immer zu einer Linderung der Schmerzen.
3. Physiotherapie - hier geht es vor allem um die Kräftigung der Muskeln rund um das Knie. Fragt einfach Euren Arzt des Vertrauens oder lest den Artikel weiter unten.
4. Operation - ist der letzte Weg, wenn nichts anderes mehr hilft.

Einen wirklich guten Artikel habe ich hier gefunden: [Patellasehnenbeschwerden](#)



©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!

