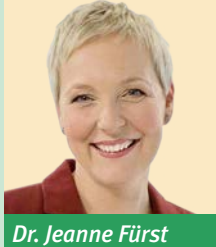


# Arzt-Termin



**Dr. Jeanne Fürst**

**TV-Moderatorin**

«gesundheitheute»  
im Gespräch mit Alex-  
andra Berner, Physio-  
therapeutin Balgrist  
Movemed, Universi-  
tätsklinik Balgrist

## **Worauf soll man ach- ten, um Verschleiss- erscheinungen am Knie aufzuhalten?**

Eine gute Haltung ist wichtig, wobei die Beinachse eine Rolle spielt. Ideal ist eine gerade Linie über Hüft-, Knie- und Sprunggelenk. Ebenso sollte man darauf achten, sich harmonisch zu bewegen und auf eine gute Balance zwischen Mobilität und Stabilität zu achten. Regelmässige Bewegung ist essenziell. Dadurch wird der Knorpel mit Nährstoffen versorgt. Übergewicht abbauen hilft, die Gelenke zu entlasten. Die Muskulatur stärken, insbesondere auch die Oberschenkelmuskulatur. Sanfte Sportarten wie Velofahren oder Schwimmen sind besser, weil sie gelenkschonend sind. Sportarten mit ruckartigen Bewegungen wie z. B. Fussball, Tennis oder Squash sind ungünstig für das Knie, wenn bereits Abnutzungen vorhanden sind.

**TV-Tipp: gesundheit-  
heute «Wenn das  
Knie Probleme  
macht»:** SRF 1,  
Samstag, 3. Februar,  
18.10 Uhr.