

Verbeamtung: Knieprobleme

Beitrag von „chilipaprika“ vom 29. Dezember 2024 10:06

Nein, die Sorge ist nicht berechtigt.
Du kannst auch im Rollstuhl unterrichten.

PS: Falsch ausgeführte Kniebeugen sind nicht hilfreich, also streiche sie durchaus aus dem Trainingsplan, bis jemand drüber geguckt hat, dass du sie richtig ausführst (und natürlich erstmal ohne Zusatzbelastung).

PPS: Sportmediziner ist ein Label, den man sich in zwei Wochenenden Segeln an der Nordsee holt, geh auf jeden Fall zu einem Orthopäden und informiere dich, ob der Mensch auch richtig Ahnung von Sport hat, am besten von der Sportart, die du treibst (falls es wirklich relevant sein sollte).

"Knieschmerzen?" -> "Hör auf zu laufen, 150 Euro, vielen Dank" ist ziemlich einfach zu diagnostizieren. Ein guter Plan zur Stärkung der Fuss- und Beinmuskulatur, in Begleitung eines Physios zum Beispiel, bringt viel mehr. Da sind sowohl mein Mann als auch ich durch, bei meinem Mann ist es leicht langwieriger gewesen, bei mir zwei mal Physio, ein paar Stunden Training im Fitnessstudio und ein laaaaaaaaangsamer Neubeginn. (leider darf man nie aufhören, ich starte nach langer Pause mit Stabi und Kraft und schaue seit Tagen im Spiegel, wie meine Kniebeuge ausgeführt wird, deswegen gerade sehr aktuell bei mir.)