

# Verbeamtung: Knieprobleme

**Beitrag von „fabianwiwieng“ vom 29. Dezember 2024 09:59**

Grüßt euch,

ich befinde mich momentan im Referendariat mit den Fächern WiWi und Englisch - Bundesland NRW.

Vor wenigen Wochen habe ich mit Kniebeugen angefangen und verspüre dabei leichte Schmerzen im Knie.

Ich würde die Übung nur ungern aus dem Trainingsplan streichen und daher gerne einmal bei einem Sportmediziner abklären lassen, ob die Schmerzen verletzungsbedingt auftreten oder durch eine Hüftfehlstellung o.Ä. das Knie über Gebühr belastet wird. Nun habe ich aber Sorge, dass dieser Befund ggf. eine Verbeamtung gefährden könnte.

Ist diese Sorge berechtigt oder seht ihr das für einen Nicht-Sportlehrer als unproblematisch an?

Merci!

---

**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.)

---

### **Beitrag von „O. Meier“ vom 29. Dezember 2024 10:14**

[https://www.amazon.de/Knee-Ability-Zero-Ben-Patrick/dp/B09KNGDYGL/ref=mp\\_s\\_a\\_1\\_1?crid=LZ0N5VGJRGBD&dib=eyJ2ljojMSJ9.4lRYHNY4CNHzk6TS8esmVU-k8SZKIBiT3xjimMDqkyh2yxVmQAN7230KBjO39hw7XhjA9csVk\\_46g9snsOCOJcEDU8k-tbvU6pZ7kx7fsuA-qufwRQI7Rfz4TagW7JzFhX4ht6EiZ0R3eakIPXMPa4v6F-o4xIxlIvaXPvJNPuAMgKv--IAF3-EB9g.q9srPCHFur-HcLPJwSqE5XN6giR6lOURyyV3u9dG8bU&dib\\_tag=se&keywords=ben+patrick+knee+ability+zero&nsdOptOu1&tag=lf-21](https://www.amazon.de/Knee-Ability-Zero-Ben-Patrick/dp/B09KNGDYGL/ref=mp_s_a_1_1?crid=LZ0N5VGJRGBD&dib=eyJ2ljojMSJ9.4lRYHNY4CNHzk6TS8esmVU-k8SZKIBiT3xjimMDqkyh2yxVmQAN7230KBjO39hw7XhjA9csVk_46g9snsOCOJcEDU8k-tbvU6pZ7kx7fsuA-qufwRQI7Rfz4TagW7JzFhX4ht6EiZ0R3eakIPXMPa4v6F-o4xIxlIvaXPvJNPuAMgKv--IAF3-EB9g.q9srPCHFur-HcLPJwSqE5XN6giR6lOURyyV3u9dG8bU&dib_tag=se&keywords=ben+patrick+knee+ability+zero&nsdOptOu1&tag=lf-21) [Anzeige]

---

### **Beitrag von „fabianwiwieng“ vom 29. Dezember 2024 12:19**

Merci!

Die Kniebeugen werden unter Aufsicht sauber ausgeführt. An der Expertise des Trainers besteht kein Zweifel.

Ich werde dann im neuen Jahr entweder zum Orthopäden oder zum hiesigen Lehrstuhl für Sportmedizin, welcher ebenfalls Diagnostik und Beratung anbietet.

---

### **Beitrag von „Seph“ vom 29. Dezember 2024 16:24**

[Zitat von fabianwiwieng](#)

Merci!

Die Kniebeugen werden unter Aufsicht sauber ausgeführt. An der Expertise des Trainers besteht kein Zweifel.

Darum geht es nicht. Aber auftretende Schmerzen bei Übungen sind ein Zeichen dafür, dass diese derzeit gerade nicht für dich geeignet sind. Das wiederum sollte der Trainer mit seiner Expertise bereits selbst wissen. Das abklären zu lassen, ist mit Sicherheit sinnvoll und steht einer Verbeamtung nahezu sicher nicht entgegen.

---

### **Beitrag von „O. Meier“ vom 29. Dezember 2024 16:47**

#### [Zitat von fabianwiwieng](#)

An der Expertise des Trainers besteht kein Zweifel.

Sicher? Du machst unter ihrer Aufsicht Übungen, von denen du Schmerzen bekommst? Was übersehe, das nicht passt?

Darf ich fragen, worauf dein Training abzielt?

---

### **Beitrag von „fabianwiwieng“ vom 29. Dezember 2024 18:27**

Ja, sicher. Kniebeugen sind für olympisches Gewichtheben. Trainer betreut u.A. Teilnehmer der deutschen Meisterschaft und war selbst zweiter bei der deutschen Meisterschaft.

Von ihm kam auch die Aussage, dass ich die Knieproblematik vorher abklären lassen soll, bevor ich weiter trainieren. Ich habe es dummerweise ein paar Wochen lang versucht zu ignorieren. Entsprechend werde ich damit jetzt zum Sportmediziner oder Orthopäden.

---

### **Beitrag von „O. Meier“ vom 29. Dezember 2024 18:35**

#### [Zitat von fabianwiwieng](#)

Trainer betreut u.A. Teilnehmer der deutschen Meisterschaft und war selbst zweiter bei der deutschen Meisterschaft

Obacht. Wettkampfsport ist kein Gesundheitssport.

[Zitat von fabianwieng](#)

Von ihm kam auch die Aussage, dass ich die Knieproblematik vorher abklären lassen soll, bevor ich weiter trainieren.

Dann höre auf deine Trainerin.