

---

Subject: Knieprobleme beim Joggen

Posted by [chribe](#) on Mon, 08 Sep 2014 13:10:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo allerseits,

ich jogge seit geraumer Zeit immer wieder mal sporadisch meine Runde (5-7 km). Hatte noch nie Probleme mit Gelenke oder ähnlichem gehabt.

Vor ca. 3 Monaten hatte ich auf einmal schon beim laufen ein stechenden Schmerz beim auftreten im linken Knie(genauer, seitlich links unter der Kniescheibe). Tage danach Tat dieses auch schon beim normalen laufen weh und ganz schlimm wurde es wenn man Treppenstufen herab gegangen ist.

War beim Sportmediziner und dieser stellte eine Patellasehnenentzündung fest(obwohl die Untersuchung sich nur auf das drehen meines Unterschenkel beschränkte).

Daraufhin habe ich 4 Wochen Pause gemacht und wieder angefangen mit dem Joggen. Leider kamen die Schmerzen wieder.

Bin dann zum Orthopäden gegangen und dieser stellte bei mir einen Senk-Spreizfuß und eine O-Bein Stellung, die im linken Bein stärker ist als in dem rechten. Der Orthopäde verschrieb mir orthopädische Einlagen für meine Schuhe. Diese hab ich seit letzter Woche und irgendwie läuft man da wie auf Eiern, aber nach einer Zeit gehts eigentlich. Leider stellte ich dann gestern beim Laufen fest, dass mein Knie schon wieder schmerzt beim joggen, trotz Einlage.

Ich bin jetzt mit meinem Latein am Ende was ich jetzt noch probieren soll, möchte das laufen eigentlich nicht aufgeben mit Mitte 20

Bin um jeden Rat und Erfahrung dankbar.

---