
Subject: Kniebscheibe rausgesprungen
Posted by [Newby](#) on Wed, 02 Feb 2005 08:17:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute!

Wegen psychischen Aspekten muss ich einiges aufholen, da ich vieles verdränge.

Ich weiß nicht, denke aber so richtig mit Verdrängen habe ich begonnen als mit 1999 meine Kniebscheibe rausgesprungen ist.

Naja, jetzt gerade eben hat sich mein Knie verspießt (wieder beim "nur" umdrehen) und ich dachte erst, sie ist wieder draußen. Zum Glück nicht, dürfte gleich wieder zurückgesprungen sein, aber mir tut mein Knie jetzt höllisch weg und gerade gehen mir die Schauergereden durch meinen Kopf und mein Knie tut weh

Super, war das jetzt ein Zeichen, beginne alles aufzuarbeiten?

Noch dazu, ich hatte jetzt eine 4 wöchige Fitnesscenterpause (wegen meiner Abschlussprüfung neben meinem 40 Stundenjob) und wollte nächste Woche wieder damit beginnen. Jetzt spüre ich wieder den Knieschmerz und bekomme Angst, was wenn sie dann erst recht wieder rausspringt und ich 6 Wochen mit Gips irgendwo liege? HILFE! Alles ein Teufelskreislauf

Grüße

Subject: Re: Kniebscheibe rausgesprungen
Posted by [Martina83](#) on Wed, 02 Feb 2005 08:25:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mein Knie springt ständig raus. Meine Kniebscheibe liegt nämlich schief. Dadurch hab ich im rechten Knie keine Sehne, kein Band einfach nix mehr (musste man alles raus machen, weil's eh schon ganz zefetzt war). Ich hab für mich gemerkt, dass mein Knie viel seltener rausspringen, wenn die Muskeln drumrum gut gestärkt sind. Ich weiß ja nicht, an was das mit dem Rausspringen bei dir liegt, aber vielleicht geht's bei dir mit mehr Muskeln auch besser. Frag doch einfach mal deinen Doc...

Subject: Re: Kniebscheibe rausgesprungen
Posted by [Newby](#) on Wed, 02 Feb 2005 09:05:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja es liegt daran. Ich habe auch "Übungen" gezeit bekommen wie ich die richtigen Muskeln dafür stärken kanne tc. Nur durch meine 4 wöchige Pause wegen Lernen für Abschlussprüfung hab ich auch ichts gemacht *schäm* aber trotzdem . Es kommt dann halt alles hoch

Subject: Re: Kniebscheibe rausgesprungen
Posted by [TeeJunkie](#) on Wed, 02 Feb 2005 11:57:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke, langsam mit Kräftigen anfangen wird Deinem Knie eher gut tun. Lass Dich nicht runterreißen davon... mein Knie spinnt auch manchmal ein bisschen rum, aber es ist besser geworden, seitdem ich regelmäßig Sport treibe. Mit starken Schmerzen würd ich aber nicht ins FiCe gehen - lieber ne Runde Gymnastik oder sowas machen und evtl mit dem Doc abklären, ob Du wieder voll einsteigen darfst!

Subject: Re: Kniebscheibe rausgesprungen
Posted by [Newby](#) on Wed, 02 Feb 2005 14:14:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke, tut zum Glück nicht mehr weh, nur ich passe jetzt wieder mehr auf, wie ich wann mein Knie drehe *g*

Aber durch das Forum hier, hab ichs recht leicht geschafft mich nicht unterkriegen zu lassen und bin auch nicht der Verdrängung verfallen wie sonst immer *g*

Danke!

Subject: Re: Kniebscheibe rausgesprungen
Posted by [Lacrima](#) on Fri, 22 Jul 2005 16:47:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi.

Mein Oberschenkelknochen ist zu flach, meine Bänder zu stark gedehnt und meine Kniescheibe sitzt dazu noch falsch. Deshalb ist mir die Kniescheibe früher mindestens einmal in 2 Wochen rausgesprungen. Ich hatte auch alles mögliche verschrieben bekommen und nichts half (besonders keine Krankengymnastik, da der Muskelaufbau da viel zu langsam geht), bis ich schließlich in eine Spezialklinik geschickt wurde, um zu schauen, ob operativ etwas zu ändern wäre, da mein Knorpel auch schon fast nicht mehr vorhanden war. Damals war ich 12. Der Arzt dort sagte mir dann, dass meine Wachstumsfuge im Schienbein noch nicht ganz geschlossen sei und man deshalb erst in ca. einem Jahr operieren könnte. Ich bin also nach Hause und wollte alles tun, damit ich nicht operiert werden muss. Eigentlich hatte ich ja totales Sportverbot, da die zusätzliche Belastung alles noch schlimmer machen würde, aber ich konnte meine Eltern dazu überreden, dass ich mit meinem Onkel 2 Mal wöchentlich radfahren darf (der ist schon fast Radprofi). Das haben wir auch gemacht und meine Kniescheibe ist nach dem Jahr fast nicht mehr rausgesprungen. Ich hatte meine Eltern so

weit, dass sie mich nicht mehr in diese Klinik schickten und ich habe weitertrainiert. Jetzt ist meine Kniescheibe schon seit über einem Jahr nicht mehr herausgesprungen. Du siehst also, was man mit stetigem Muskelaufbau sogar bei Härtefällen erreichen kann. Heute bin ich 16 und mache sogar 3 mal wöchentlich Kampfsport. Achja, noch als Tipp: Beim Schwimmen oder Fahrradfahren wird dein Gelenk am wenigsten belastet, der Muskelaufbau ist aber sehr gut!!

Ich wünsche dir mit deinem Knie alles Gute!!!
Liebe Grüße, Jasmin
