

„Kniekontrolle“ auf dem Smartphone - Neue App reduziert Verletzungsrisiko beim Sport



Logo der BARMER GEK am Standort Berlin

© BARMER GEK

Mit der App „Kniekontrolle“ gibt die BARMER ab sofort gemeinsam mit der Stiftung Sicherheit im Sport Trainingstipps, um die Risiken einer Knieverletzung beim Sport zu reduzieren. „Das Knie ist ein sehr komplexes Gelenk, dementsprechend sind auch Verletzungen meist nicht gerade trivial, und der Heilungsprozess ist in der Regel langwierig.

Ein trainiertes Knie aber ist am ehesten vor Verletzungen gefeit“, erklärt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. Die kostenlose App für Smartphones und Tablets bietet Sportlerinnen und Sportlern eine Vielzahl von Trainings-Videos mit Übungen, die das Knie stärken.

Mit wenig Aufwand vor Verletzungen schützen

Sportbegeisterte, aber auch Trainerinnen und Trainer können aus zahlreichen Übungen individuelle Trainingspläne innerhalb der App erstellen. „Die sportwissenschaftlich erstellten Übungen stärken die Muskulatur, verbessern die Sensomotorik und helfen, das Knie bei allen Bewegungen zu stabilisieren. So sinkt das Verletzungsrisiko“, sagt Möhlendick. Auch Freizeitaktive oder gar absolute Sportmuffel könnten anhand von 38 Videos die speziell entwickelten Übungen nachmachen. Mit nur wenig Einsatz ließen sich schon große Fortschritte machen. Möhlendick: „Der Vorteil der Übungen liegt auf der Hand. Wer zweimal in der Woche für 15 Minuten die Knie stärkt, hat bessere Chancen, von komplizierten OPs und wochenlangender Reha verschont zu bleiben.“

Zwei Millionen Sportverletzungen im Jahr

Nach Analysen der Stiftung Sicherheit im Sport ereignen sich jährlich über zwei Millionen Sportverletzungen. So haben sich BARMER und Stiftung im Rahmen gesundheitlicher Prävention zum Ziel gesetzt, die Anzahl und Schwere von Unfällen und Verletzungen im Sport zu reduzieren.

„Kniekontrolle“ gibt es für Android und iOS. Weitere Informationen:

www.barmer.de/g100395

www.kniekontrolle.de

Pressekontakt:

Athanasios Drougias

Telefon: 0800 33 20 60 99-1421

E-Mail: presse@barmer-gek.de

Unternehmen

Barmer GEK

Axel-Springer-Straße 44

10969 Berlin

Internet: www.barmer-gek.de