

## Pressemitteilung

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

Berlin, 22. Mai 2017 - 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 biete 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 wochenlanger 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](http://www.barmer.de/g100395)

[www.kniekontrolle.de](http://www.kniekontrolle.de)

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)