
Quadricepstraining verbessert Kniesymptome

r -- Jenkinson CM, Doherty M, Avery AJ et al. Effects of dietary intervention and quadriceps strengthening exercises on pain and function in overweight people with knee pain: randomised controlled trial. BMJ 2009 (18. August); 339: b3170 PMID 19690345

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Einfache Heimübungen zur Stärkung der Quadricepsmuskulatur bei 389 übergewichtigen Personen (BMI über 28) aus 5 Allgemeinpraxen aus Nottingham reduzierten in dieser randomisierten Studie Knieschmerzen und verbesserten die Mobilität der Untersuchten über einen Zeitraum von zwei Jahren. Eine Gewichtsreduktion mit diätetischen Massnahmen ergab keinen zusätzlichen Nutzen bezüglich der Kniebeschwerden.