

## Therapie bei Knieerkrankungen ohne OP

### Knieschule

Professor Grifka hat in seinem Buch "Knieschule" (Rowohlt Taschenbuch Verlag) einige allgemeine Regeln angegeben. Sie sind recht allgemein gefasst aber doch so hilfreich, dass ich sie hier zitieren möchte.

1. Du sollst dich bewegen  
Der Idealfall ist eine Bewegung ohne starke Belastung, denn Bewegung ist für Ernährung des Knorpels entscheidend wichtig. Muskuläres Training stabilisiert das Kniegelenk.
2. Verringere dein Körpergewicht  
Besonders an den Knie- und Hüftgelenken ist die Belastung der entscheidende Grund für Verschleiß.
3. Trage keine schweren Lasten  
Besonders ungünstig ist das Anheben und Absetzen von Lasten unter Kniebeugung. Lasten dicht am Körper heben.
4. Entlaste Dein Kniegelenk  
Versuche Belastungen auf das Knie durch Armabstützen zu vermindern.
5. Vermeide längeres Stehen und Gehen  
Eine andauernde Druckbelastung stört die Ernährung des Knorpels. Versuche Erholungspausen mit Wechsel von Stehen und Gehen mit Sitzen einzulegen.
6. Gehe auf weichen Sohlen  
Gummi-Sohlen, gepolsterte Sohlen oder spezielle Fersenkissen reduzieren die Stoßbelastung auf den Knorpel.
7. Vermeide starke Kniebeugung bei Belastung  
Je mehr das Kniegelenk gebeugt wird, desto höher ist der Druck an den Gelenkflächen von Kniescheibe und Oberschenkelrolle
8. Trage Schuhe mit flachen Absätzen  
Bei hohem Absatz muß das Kniegelenk gebeugt werden, der Druck auf die Kniescheibenrückfläche steigt.
9. Treibe kniefreundliche Sportarten  
Denke an das Motto : "Viel bewegen, wenig belasten". Beispielsweise sind folgende Sportarten günstig: Schwimmen, Walking, Rad fahren (kleine Gänge), Rollschuh und Inliner fahren, Eislauf, Skilanglauf  
ungünstig: Kampfsportarten (dazu gehören auch Fuß- und Handball!), Skiabfahrtlauf, Squash und Badminton, Wurfdisziplinen (Speer, Diskus, Hammer), Fechten
10. Trainiere tägliche deine Beinmuskeln  
Gut trainierte Beinmuskeln stützen die Gelenkführung und schützen damit den Knorpel.

## Bandagen

Bandagen werden strumpfförmig über das Knie gezogen und vermitteln eine Stabilität, die sie aber tatsächlich nicht gewährleisten können.

## Knieführungsschienen:

Sie werden bei Instabilität des Kniegelenkes verordnet und zwar nach OP oder auch anstatt (z.B. isolierter Innenbandriss). Es handelt sich hier oft um Apparaturen mit Werkstoffen wie Carbon und Polymeren. Die Bewegung wird oft in einem Doppelgelenk innen und außen geführt und ist in ihrem Winkel zu variieren. Diese Techniken wurden entwickelt, um der höchst komplizierte Biomechanik des Kniegelenkes gerecht zu werden. Das Knie führt bei Streckung und Beugung eine Roll-Gleit- Bewegung aus, wobei das Verhältnis Rollen / Gleiten je nach Beugewinkel variiert. Bei maximaler Streckung macht der Unterschenkel eine Außenrotation. Alle Schienen erreichen diese Ziele nur sehr bedingt.



(in Anlehnung an [www.lengerke.de](http://www.lengerke.de) mit freundlicher Genehmigung)