Liebe Leserin, lieber Leser,

laut etablierter Lehrmeinung ist in den meisten Fällen von Knieschmerzen die Ursache eine degenerative Kniearthrose. Vor allem bei Patienten in mittlerem und hohem Alter ging man bisher davon aus, dass über die Hälfte der Knieschmerzen auf das Konto der Kniearthrose gehen. Es gibt aber noch einen weiteren Grund für Knieschmerzen, wobei die Beschwerden denen bei Arthrose ähneln. Bei der Selbstbehandlung von Knieschmerzen sollte dies unbedingt berücksichtigt werden.

Ich betreibe seit vielen Jahren die Sakai-Klinik-Gruppe, die Knieschmerzen, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen usw. behandelt. In den Kliniken arbeiten an die 50 Mitarbeiter, insgesamt haben wir inzwischen über eine Million Patienten behandelt. Anhand konkreter Untersuchungen am Knie haben wir festgestellt, dass häufig die Ursache für Knieschmerzen Beschwerden sind, die einer Kniearthrose nur ähneln: quasi eine »Pseudo-Kniearthrose«.

Nicht wenige, die dieses Buch lesen, werden bereits mithilfe von Büchern, Fernsehsendungen usw. Wissen über die degenerative Kniegelenksarthrose gesammelt und sich bemüht haben, ihre Knieschmerzen zu beseitigen. Das ist gut so, und wenn Sie auf diesem Weg Ihre Knieprobleme lösen konnten, erübrigt sich jedes weitere Wort.

Doch es gibt Fälle, da werden die Schmerzen mit den herkömmlichen Methoden, die auf die degenerative Kniegelenksarthrose abzielen, nicht besser. Oder man bekommt, obwohl man eindeutig Knieschmerzen hat, vom Arzt gesagt, man habe keine Kniegelenksarthrose, und bleibt ratlos zurück. In solchen Fällen ist es sehr wahrscheinlich, dass die Möglichkeit einer »Pseudo-Kniegelenksarthrose« nicht in Betracht gezogen wurde.

Bei der degenerativen Kniegelenksarthrose verformen sich – bzw. degenerieren, wie der Name schon sagt – Knochen, Knorpel, Meniskus etc. Es entstehen Schmerzen und der Bewegungsradius des Knies verringert sich.

Sakai, Arthrose im Knie selbst behandeln (ISBN 9783432113487) © TRIAS Verlag

Dahingegen entstehen bei der »Pseudo-Kniegelenksarthrose«, wie ich sie nenne, Schäden an etwas anderer Stelle, an etwas anderem Gewebe, und führen zu Schmerzen. Oft werden jedoch nur auf Kniegelenksarthrose abgestimmte Behandlungsmethoden angewandt, weshalb sich die Beschwerden nicht bessern.

Um Knieprobleme ein für alle Mal loszuwerden, ist es unerlässlich, die unterschiedlichen Mechanismen von degenerativer Kniegelenksarthrose und »Pseudo-Kniegelenksarthrose« zu verstehen und die jeweils geeignetste Behandlung durchzuführen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um die optimale Behandlungsmethode für die vollständige Heilung von Knieschmerzen leicht verständlich darzulegen. Es basiert auf der Tatsache, dass es zwei Hauptursachen für Knieschmerzen gibt: die degenerative Kniearthrose und die »Pseudo-Kniearthrose«. Bei den Selbstbehandlungsmethoden, wie z. B. den Dehnübungen, werden daher auch beide Gründe für Knieschmerzen effektiv angegangen. So tragen sie zu einer umfassenden und vollständigen Heilung bei. Auch zur Prävention und zur Verhütung eines erneuten Auftretens der Beschwerden lassen sie sich gut einsetzen.

Nach Angaben des japanischen Ministeriums für Gesundheit, Arbeit und Soziales leiden in Japan insgesamt 18 Millionen Menschen an Knieschmerzen, bei den über 65-Jährigen mehr als jeder Dritte. In der »Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland« (DEGS1, 2008–2011), einem Befragungs- und Untersuchungssurvey des RKI, gaben 20,2 % aller Befragten zwischen 18 und 79 Jahren an, eine ärztlich diagnostizierte Arthrose gehabt zu haben (Frauen 22,3 %, Männer 18,1 %)[1]. Laut der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) zeigten in der Gruppe der 50- bis 54-Jährigen 15–16 % Zeichen einer Gonarthrose (degenerativen Kniearthrose); in der Altersgruppe der 70- bis 74-Jährigen lag dieser Anteil bereits bei 36–40 %.[2]

Ich bin überzeugt davon, dass dieses Buch Menschen wesentlich dabei unterstützen kann, ihre Knieprobleme zu beseitigen. Befreien auch Sie sich von Ihren Kniebeschwerden und beginnen Sie ein Leben ohne Schmerzen.

März 2017

Shintarô Sakai, Repräsentant der Sakai Clinic Group

Sakai, Arthrose im Knie selbst behandeln (ISBN 9783432113487) © TRIAS Verlag