

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

Selbstbehandlung bei Knieschmerzen

Knieschmerzen sind kein unabänderliches Schicksal. Im Folgenden erfahren Sie, wie Sie selbst tätig werden können.

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

Selbsttest und einfache Übungen

Wir beginnen praxisorientiert: Wir werfen zunächst einen Blick auf die Ursachen für Knieschmerzen und schreiten dann sofort zur Behandlung mit einfachen Übungen.

Kniearthrose und Pseudo-Kniearthrose

Für Schmerzen im Knie gibt es – wie schon erwähnt – grob unterteilt zwei Hauptursachen, nämlich die degenerative Kniearthrose und die »Pseudo-Kniearthrose«. Die Knieschmerzen, die durch diese unterschiedlichen Ursachen entstehen, scheinen auf den ersten Blick dieselben zu sein. Doch in Wirklichkeit ähneln sie sich nur, es handelt sich um unterschiedliche Knieprobleme. Daher sind auch die Selbstbehandlungsmethoden zur Beseitigung der Knieschmerzen jeweils unterschiedlich.

Zunächst einmal ist es daher wichtig zu erkennen, welche der beiden Ursachen die Knieschmerzen herbeiführt oder ob die Schmerzen sogar von beiden ausgelöst werden. Erst wenn das geklärt ist, kann man mit der geeignetsten Methode die Schmerzen in Eigenregie behandeln.

Sollte die Ursache die degenerative Kniearthrose sein, ist es außerdem wichtig, festzustellen, wie weit diese schon fortgeschritten ist; Genaueres erfahren Sie in Kapitel 2 (Seite 38). Werden die Knieprobleme durch eine degenerative Kniearthrose ignoriert, verschlechtert sich diese rapide, da die pathologischen Veränderungen im Knie immer mehr voranschreiten. Je fortgeschrittener das Stadium ist, desto sorgfältiger muss die Behandlung erfolgen.

Daher habe ich für Sie einen Test (Seite 12) vorbereitet, der ganz einfach durchzuführen ist. Machen Sie ein Häkchen bei den Fragen, die auf Sie zutreffen. Beginnen wir mit dem ersten Schritt, die Knieschmerzen loszuwerden!

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

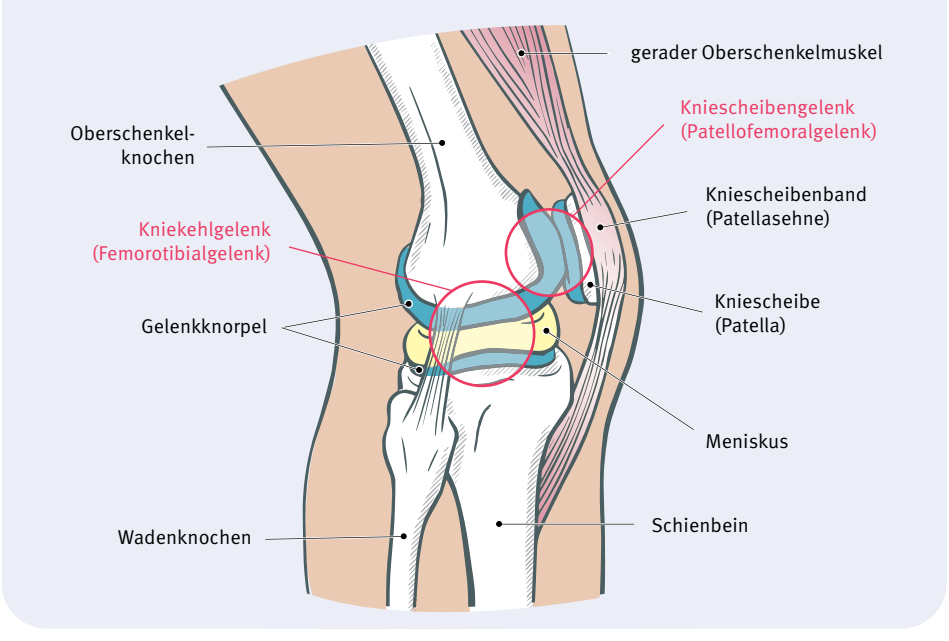
Die Ursachen und Symptome von Knieschmerzen

Genau genommen besteht das Kniegelenk aus zwei Gelenken. Der allgemein übliche Name Kniegelenk fasst also diese beiden Gelenke zusammen.

»Pseudo-Kniearthrose«

Bei der »Pseudo-Kniearthrose« treten die Schmerzen im Kniescheibengelenk (Patellofemoralgelenk, auch PF-Gelenk) auf. Wie in der Grafik zu sehen ist, wird dieses Gelenk von dem Knochen der Kniescheibe (Patella) und dem Oberschenkelknochen (Femur) gebildet. Wenn der Raum in diesem Kniescheibengelenk eng wird oder sich die Gelenkknorpel abnützen, treten Schmerzen auf. Dieser Typ von Knieschmerzen kann von der Mitte der Kniescheibe auch nach oben oder unten ausstrahlen. Der Grund für das Auftreten von Schmerzen in diesen Regionen ist, dass an den Sehnen (Gewebe, das Muskeln und Knochen miteinander verbindet) und Bändern (Gewebe, das Knochen mit Knochen verbindet und damit die Gelenke stabilisiert) Schäden auftreten. Wenn die Sehnen und die am Schienbein befestigten Bänder sich verspannen, verhärten und entzünden, spürt man Schmerzen.

Der Aufbau des Kniegelenks



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

Test zur Selbstbehandlung von Knieschmerzen

Gehen Sie die Symptome durch und setzen Sie jeweils einen Haken, wenn ein Symptom auf Sie zutrifft. Schreiben Sie die Anzahl der Häkchen in das vorgesehene Feld.

Typ »Pseudo-Kniearthrose«

- ☐ Sie haben in der Mitte, oberhalb oder unterhalb der Kniescheibe Schmerzen.
- ☐ Wenn Sie Ihr Knie beugen oder strecken, löst das ein knackendes oder knirschendes Geräusch aus.
- ☐ Wenn Sie die Treppen hinuntersteigen, haben Sie keine Schmerzen, aber wenn Sie Treppen hochgehen, tut es weh.
- ☐ Sie können Ihr Knie nicht mehr richtig durchstrecken.

_____ Mal

Typ degenerative Kniearthrose, Anfangsstadium

- ☐ Sie können Ihr Knie nicht mehr richtig durchstrecken.

Testergebnisse und die passende Gymnastik

Wenn Sie bei einer Kategorie mehr als zwei Häkchen gesetzt haben, trifft diese auf Sie zu.
Es gibt drei Ergebnismöglichkeiten: Entweder es trifft nur die »Pseudo-Kniegelenksarthrose« zu, oder es handelt sich um die degenerative Kniegelenksarthrose in einem ihrer Stadien oder um eine Kombination der beiden. Die dritte Option kommt gar nicht so selten vor. Genau genommen handelt es sich um zwei unterschiedliche Krankheiten, doch im Endeffekt sind die Beschwerden, die man fühlt, die gleichen.
Sollten bei Ihnen beide Ursachen für Knieschmerzen auftreten, können sich bei Ihnen Knieschmerzen besonders leicht verschlimmern. Entsprechend konsequent sollten Sie die Selbstbehandlung durchziehen.

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

- ☐ Sie haben bereits Schmerzen im Lendenbereich oder Nackenschmerzen und in letzter Zeit merken Sie, dass etwas mit Ihrem Knie nicht stimmt.
- ☐ Ihre Knie sind im Alltag, z. B. durch Schreibtischarbeit, lange Zeit angewinkelt.
- ☐ Vom Arzt oder Orthopäden wurde Ihnen gesagt, dass alles in Ordnung ist, doch Sie fühlen mit Sicherheit, dass etwas mit Ihrem Knie bzw. Ihren Knien nicht stimmt.

_____ Mal

Typ degenerative Kniearthrose, mittleres Stadium

- ☐ Wenn Sie eine Drehbewegung mit dem Knie machen, spüren Sie einen scharfen Schmerz.
- ☐ Manchmal fühlen Sie einen stechenden Schmerz an der Innenseite des Knies.
- ☐ Sie spüren sowohl beim Treppensteigen wie beim Heruntergehen Schmerzen im Knie.
- ☐ Es ist für Sie ziemlich schwierig, in den Fersensitz zu gehen.
- ☐ Es kommt vor, dass Ihr Knie geschwollen oder heiß ist.

_____ Mal

Typ degenerative Kniearthrose, fortgeschrittenes Stadium

- ☐ Sie stellen fest, dass Sie O-Beine haben, oder andere weisen Sie darauf hin.
- ☐ Wenn Sie anfangen sich zu bewegen, z. B., wenn Sie aufstehen oder anfangen zu gehen, schmerzen Ihre Knie.
- ☐ Wenn Sie gehen, schwankt Ihr Oberkörper von einer Seite zur anderen.
- ☐ Der Schmerz, der vormals nur ein Knie betroffen hat, ist beidseitig geworden.
- ☐ Wenn Sie nichts zum Festhalten haben, beim Gehen einen Stock oder beim Treppengehen ein Geländer, fühlen Sie sich unsicher.

_____ Mal

Übungsempfehlung

Zur konkreten Selbstbehandlung der einzelnen Typen empfehle ich folgende Dehnübungen:

- Typ »Pseudo-Kniearthrose«: Dehnübungen 1–4
- Typ degenerative Kniearthrose, Anfangsstadium: Dehnübungen 1–6
- Typ degenerative Kniearthrose, mittleres Stadium: Dehnübungen 1–7
- Typ degenerative Kniearthrose, fortgeschrittenes Stadium: Dehnübungen 1–9

Die Dehnübung Nr. 10 können Sie bei jedem Typ und jedem Schweregrad immer wieder praktizieren. Besonders wenn Sie sie ausführen, bevor Sie Ihre Knie bewegen, wird die Bewegung müheloser und das Auftreten von Schmerzen vermindert.

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

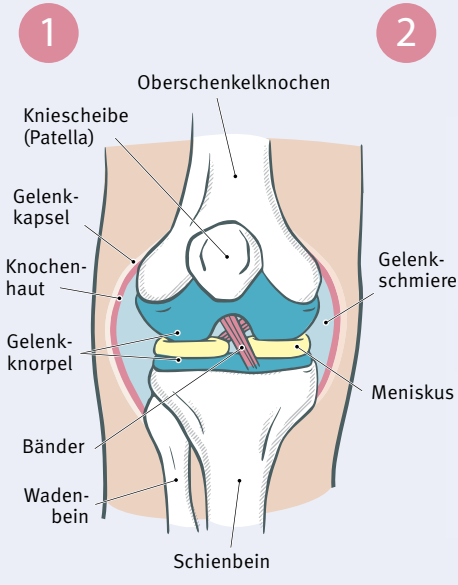
Degenerative Kniearthrose

Bei der degenerativen Kniearthrose treten die Knieschmerzen am zweiten Kniegelenk, dem Kniekehlgelenk, auf, das Oberschenkelknochen und Schienbein miteinander verbindet.

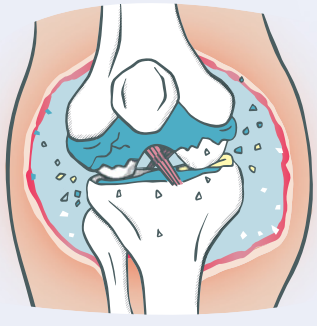
Im Allgemeinen nimmt die Krankheit folgenden Verlauf:

- Durch Bewegungsmangel, schlechte Haltung und voranschreitendes Alter werden die Muskeln an der Innenseite des Oberschenkels schwach.
- Die Knorpel und der Meniskus nützen sich ab und die Pufferfunktion verschlechtert sich.
- Durch den Abrieb der Knorpel und des Meniskus entstehen Splitter, die die Nerven im Inneren der Gelenkkapsel (die Knochenhaut) reizen.
- Die Gelenkhaut entzündet sich und in der Gelenkkapsel sammelt sich Wasser (Gelenkschmiere) an.
- Das Knie schwillt an und wird heiß.
- Knorpel und Meniskus verschwinden fast vollständig und Knochen trifft direkt auf Knochen.
- Ein Teil des Knochens verformt sich und bildet eine dornförmige Ausbuchtung (Knochensporn), und auf der Oberfläche der Knochen bilden sich kleine Löcher (Knochenzysten).

Rechtes Bein, Ansicht von vorne: gesundes Knie (1), Knie mit Arthrose (2)



Die Gelenkknorpel und der Meniskus werden abgerieben und die Splitter treiben in der Gelenkschmiere. Die Splitter reizen die Knochenhaut und führen zu einer Entzündung. Wenn die Entzündung stark ist, sammelt sich die Gelenkschmiere (Wasser) an und das Knie schwillt an.



Wenn die Knorpel abgerieben sind und der Zwischenraum zwischen den Knochen sich verringert, wird auch der Meniskus in Mitleidenschaft gezogen.

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

Regeln für die Dehnübungen

Nun möchte ich Ihnen eine Reihe von Dehnübungen zeigen, die äußerst wirksam gegen Knieschmerzen sind. Sie gehen die Ursachen für die Beschwerden direkt an und zielen darauf ab, den ursprünglichen Zustand von Knochen und Muskeln wiederherzustellen. Auch zur Vorbeugung eignen sie sich.

Vor allem die Dehnübungen, bei denen die Kniekehlen oder der Lendenbereich mit Tennisbällen bearbeitet werden, praktizieren wir an unseren Kliniken schon viele Jahre. Wir haben diese Behandlungsmethode, die im Inneren der Gelenkkapseln ansetzt und bei 99 % der Patienten Wirkung gezeigt hat, so modifiziert, dass man sie leicht selbst durchführen kann.

Bauen Sie diese einfachen, gut durchdachten und überaus wirksamen Übungen in den Alltag ein.

Checkliste

Wählen Sie die für Sie geeigneten Übungen nach den Ergebnissen des Selbsttests aus.

- Wählen Sie einen Grad der Stimulation, der leicht weh-, aber guttut.
- Die Übungen sind besonders wirkungsvoll nach dem Bad, vor dem Schlafengehen und nach dem Aufstehen.
- Praktizieren Sie die Übungen möglichst täglich und halten Sie durch, bis sich, meist nach ca. 3 Wochen, deutliche Ergebnisse zeigen.

Benötigte Utensilien:

- ein Badehandtuch oder eine Decke
- ein Kissen oder Kopfkissen
- zwei Tennisbälle
- ein Stuhl oder Hocker
- ein Stuhl oder Sofa von ca. 50 cm Höhe. Auch ein Trittschemel oder Treppenstufen können genutzt werden.
- ein Händehandtuch oder Gästehandtuch

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

1. Kniedrück-Dehnung

Diese Übung eignet sich für alle Arten von Knieschmerzen.

Diese Übung bringt Besserung bei Kniegelenken, die langsam steif werden und sich schlecht beugen lassen. Schmerzen, die beim Gehen oder beim Sitzen auftreten, verschwinden oft allein durch diese Übung.

Benötigte Utensilien: Stellen Sie einen Hocker oder einen Stuhl bereit, auf den Sie Ihr Bein ablegen können. Wenn Sie stehen, sollte die Sitzfläche auf Höhe Ihrer Knie sein.

Drücken Sie das schmerzhafte Knie von oben. Heben Sie ein Bein an und legen Sie es auf den Hocker/Stuhl. Strecken Sie dabei das Knie durch. Dann legen Sie die Handfläche der gleichen Seite auf das Knie und drücken mit dem Arm fest senkrecht auf das Knie. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden. In derselben Weise verfahren Sie mit dem anderen Bein.

Führen Sie die Übung 2- bis 3-mal am Tag durch. Wenn es Ihnen schwerfällt, das Bein auf Kniehöhe zu heben, können Sie auch einen niedrigeren Hocker benutzen. Da es wichtig ist, fest zu drücken, sollten Sie die Übung möglichst im Stehen ausführen. Der Effekt ist höher, wenn Sie die Muskeln Ihres Beines entspannen und sich vorstellen, dass Ihr Bein vom Oberschenkel bis zu den Fußknöcheln eine gerade Linie bildet.

Hinweis: Das Knie wird ganz durchgestreckt! Schmerzende Knie sollten besonders sorgfältig behandelt werden. Je stärker die Knierückseite durchgestreckt und je gerader das Bein ist, desto wirksamer ist die Übung.

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



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