

Informationen zur Kniegelenksarthrose

Das Knie gehört zu den Gelenken, die im täglichen Leben am meisten beansprucht werden. Es muss im Laufe des Lebens viel aushalten, wie zum Beispiel Ihr Körpergewicht und die Geschwindigkeit zahlreicher Bewegungen.

Wie kommt es zu einer Kniegelenksarthrose?

Das Kniegelenk kann durch verschiedene Faktoren auf Dauer in seiner Funktionsfähigkeit beeinträchtigt werden. Die Kniegelenksarthrose tritt meistens erst in fortgeschrittenem Alter auf. Durch Fehl- bzw. Überbelastung wird der **Knorpel**, der die Enden der im Kniegelenk aufeinandertreffenden Ober- und Unterschenkel überzieht, an seiner Oberfläche verletzt. Der Knorpel ist dann nicht mehr glatt und elastisch, sondern wird vielmehr rau und faserig.

Was sind mögliche Ursachen der Entstehung einer Kniegelenksarthrose?

- **Achsenfehlstellung der Beine** (X- und O-Beine)
- **Übergewicht**
- **Überlastung im Beruf durch ständiges und langes Knien** (z.B. Fliesenleger)
- **Frühere Verletzungen des Knochens**
- **Überbelastung durch Sportarten mit raschem Richtungswechsel oder starkem Druck auf die Gelenke** (z.B. Fußball, Tennis, Alpinski)

Wie macht sich eine Kniegelenksarthrose bemerkbar?

Die Entstehung einer Kniegelenksarthrose ist ein schleicher Prozess. Leichte Schmerzen werden von den Patienten oft nicht ernstgenommen. Was sind nun typische Beschwerden bei einer Kniegelenksarthrose?

- seltsames Spannungsgefühl im Gelenk
- Schmerzen beim Strecken und Beugen des Knies
- Anlauf- und Belastungsschmerzen: Vor allem morgens nach dem Aufstehen sind die ersten Schritte äußerst schmerzhaft.
- Ruhe- und Nachtschmerz bei einer akuten Entzündung
- Knirschen und Knacken im Kniegelenk
- Witterungsbedingte Beschwerden: vor allem bei kaltem und feuchtem Klima

**Dies sind häufig die ersten
Warnsignale einer Arthrose!**

- Schwierigkeiten beim Treppensteigen, vor allem abwärts
- Gelenkserguss und Schwellung bei akuter Entzündung

Was kann man gegen eine Kniegelenksarthrose tun?

- ❖ Liegt ihr **Gewicht** im Normbereich: haben Sie Übergewicht, so müssen Sie abnehmen. Durch Übergewicht belasten Sie Ihre Knie unnötig.
- ❖ Verzichten Sie auf **starke Belastungen** durch Heben schwerer Gegenstände!
- ❖ Achten Sie auf **regelmäßige Bewegung** und machen Sie gezielt Gymnastik!
- ❖ Legen Sie bei **knienden Tätigkeiten** weiche Unterlagen unter!
- ❖ Wählen Sie die **richtigen Schuhe!** Wählen Sie Schuhe mit weichen Sohlen, Maßeinlagen und speziellen Fersenkissen!
- ❖ Durch **Medikamente** können Ihre Beschwerden gelindert und der Knorpelstoffwechsel unterstützt werden.

Tipps zu Bewegung und Sport

- **Schwimmen:** Hierbei können Sie Bewegungen durchführen, die sonst nur unter großer Anstrengung möglich sind.
- **Radfahren:** Beim Radfahren auf einem Hometrainer werden Ihre Knie-, Hüft- und Sprunggelenke gleichmäßig belastet.
- **Wandern:** Tragen Sie bequeme Schuhe, verwenden Sie Wanderstöcke und bewandern Sie möglichst ebenes Gelände!
- **tägliches Muskeltraining**

Ihr Praxisteam