



Was hilft dem Knie bei Arthrose wirklich?

Der Knorpel, das unscheinbare Puffergewebe auf den Gelenkknochen, das zur Hauptsache aus Wasser besteht, ist 1000-mal gleitfähiger als Schlittschuhe auf dem Eis.

Ein Zentimeter Knorpel kann Druck von Hunderten Kilo Gewicht standhalten. Doch einmal lädiert, verheilt der Knorpel nicht mehr. Schaden nehmen kann er zum Beispiel durch Sportverletzungen oder wenn im Laufe des Lebens das Gewebe spröde wird. Bis zu 40 Prozent der 70- bis 74-Jährigen haben starken Kniegelenksverschleiß, also eine Arthrose. Das Gelenk wird steif und schmerzt, vor allem nach dem Aufstehen.

Tipps zur Selbsthilfe

Bewegung spült frische Nährstoffe ins Gelenk und trainiert den Muskel- und Bandapparat. Das bremst das Fortschreiten der Arthrose. Es gilt: viel bewegen, wenig belasten. Schmerzen sollten nicht auftreten. Günstig sind etwa Radfahren, Walken oder Aqua-Gymnastik. Aber auch wer gerne tanzt oder schwimmt, muss damit nicht aufhören. Oft geht es darum, die Belastungsgrenze neu festzulegen.

Auch Krankengymnastik verbessert die Beweglichkeit der Kniegelenke und wirkt zugleich muskelstärkend sowie schmerzlindernd. Tritt der Knieschmerz plötzlich auf, bringt oft ein Trick Linderung: Auf einem Tisch sitzend die Beine baumeln lassen fördert die Durchblutung des Gelenks und entlastet das Knie.

Weiters kurbelt auch Wärme den Gelenkstoffwechsel an und bringt Linderung. Patienten mit einer akuten Reizung oder Entzündung des Kniegelenks profitieren hingegen von Kälteanwendungen. Dazu gehören unter anderem kalte Moorpackungen, Kaltluft und Umschläge mit essigsaurer Tonerde oder Quark.

Eine Schmerzlinderung kann darüber hinaus auch eine Elektrotherapie bewirken. Speziell gefertigtes Schuhwerk oder Einlagen machen das Gehen beschwerdefreier und schützen vor weiteren (Fehl-)Belastungen.

Auch wichtig: wenig oder gar keinen Alkohol trinken und auf

das Rauchen besser verzichten. Beides fördert offenbar den Abbau des Knorpels. Übergewicht belastet das Knie mehr als nötig und befeuert Entzündungen im Gelenk.

Arzt hilft weiter

Eine gute Wirksamkeit gegen Knieweh ist für die Akupunktur wissenschaftlich belegt. Weiters

bessern ärztliche Spritzen ins Gelenk mit Hyaluronsäure, einem Baustein des Knorpels, nachweislich Schmerzen und Beweglichkeit. Dasselbe gilt für Kortisoninfiltrationen bei Entzündungen des Gelenks. Tabletten zur Arthrose-Vorbeugung oder Entzündungshemmung verlängern signifikant die Lebensdauer des Knorpels.

WERBUNG



DR. WOLFGANG OSTHEIMER

Facharzt für Orthopädie und Allgemeinmedizin
Spezialisierung auf konservative Orthopädie

Ordination: nur nach tel. Voranmeldung

SCHWERPUNKT WIRBELSÄULENTHERAPIE

ZIEL: eine Operation, falls möglich, zu vermeiden

- Schmerztherapie bei akutem und chronischem Schmerz
- Medikation systemisch und lokal
- Gelenks-Bandscheiben-Stenose-schmerz
- Manuelle Behandlung der Wirbelsäule
- Spezialakupunktur Wirbelsäule
- Langnadelung bei chronischer Schmerzkrankheit
- Sklerosierungstherapie
- Hypnoakupunktur
- Nubaintherapie

Wahlarzt

4030 Linz-Ebelsberg, Wiener Straße 481, Tel. 0732 / 30 24 54
4820 Bad Ischl, Kaiser-Franz-Josef-Straße 3–5, Tel. 06132 / 23 2 12