

INFO: K N I E G E L E N K S A R T H R O S E

Lieber, sehr geehrter Patient,

ich habe heute bei Ihnen eine **Kniegelenksarthrose**, d. h. einen Verschleiß Ihres Kniegelenkes, festgestellt. Die Oberfläche Ihres Knorpels ist verletzt, die Knorpelstrukturen sind ungeschützt und weich, evtl. sogar schon rau und aufgerissen. Als nächstes wird der Knochen angegriffen und verändert. Diese Schäden haben wir durch Arthroskopie (Gelenkspiegelung) objektiviert.

Der Verschleißprozeß des Kniegelenkes kann nicht nur mit Tabletten und Spritzen aufgehalten werden. Wenn sie einen weiteren Verschleiß des Kniegelenkes verhindern und den jetzigen Zustand bessern wollen, müssen wir ein ganzes Bündel von Maßnahmen gemeinsam besprechen. Ich nenne diese Behandlung „**Arthrosebehandlung und Kniegelenksschule**“. Die Behandlung umfaßt:

1. Die Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur dient dazu, daß Ihr Kniegelenk wieder fest und straff in der Bewegung geführt wird und nicht „wackelt wie ein ausgeschlagenes Getriebe“. Dies wird in der Krankengymnastik demonstriert. Sie sollten es Zuhause 2 x 10 Minuten üben.
2. Die Dehnung der Oberschenkelmuskulatur wurde Ihnen heute von mir gezeigt. Diese einfache, krankengymnastische Übung sollten Sie jeden Morgen für 3 – 4 Minuten beidseits durchführen.
3. Ohne wissenschaftlichen Nachweis, jedoch auf Erfahrung vorgängiger Generationen beruht die Beobachtung, daß Gelatine, Sülze, evtl. auch die im Joghurt und in den Gummibärchen enthaltenen Substanzen sowie ein gelegentliches Schwefelbad den Wiederaufbau des Knorpels fördern kann.
4. Unbelastete Bewegung ist wichtig für die Knorpelernährung, da dieser keine Blutgefäße besitzt und nur durch den Wechsel von Be- und Entlastung ernährt wird. Über eine evtl. Stockentlastung reden wir gesondert.
5. Substanzen, die der Knorpel zum Wiederaufbau seiner Strukturen und seiner Oberfläche braucht, können direkt mit der Spritze in das Gelenk appliziert werden. Hierüber haben wir gesprochen. Evtl. kann eine Reiztherapie im Sinne einer Akupunkturbehandlung über der stärker betroffenen Kniegelenkshälfte notwendig sein. Evtl. bespreche ich auch eine komplette Akupunktur- Behandlung mit Ihnen.

6. Ein geringes Körpergewicht wirkt entlastend.
7. Schuhe mit flachen Absätzen mindern den Druck auf die Kniescheibe. Weiche Absätze reduzieren die Stoßbelastung beim Laufen.
8. Starke Kniebeugung sollte vermieden werden. Bei einer Kniegelenksbeugung über 90° treten hinter der Kniescheibe Belastungen von bis zu ½ Tonne auf. Diese schädigen jeden verletzten Knorpel.
9. Kniefreundliche Sportarten sind Schwimmen und Radfahren, Reiten und Bodybuilding auf der Bank.

Denken Sie daran, daß der gerade wieder aufgebaute Knorpel sehr empfindlich ist und die neu geschaffenen Oberflächenstrukturen sehr leicht durch Überbelastung zu lädieren sind.

Ihr Dr. med. C.-P. Hammerle