

Kniebeschwerden: Soll ich Knie schonen oder bewegen?

Gesundheit Ich (59, kaufmännisch Angestellte) spüre das Knie immer mehr. Bergwandern und sogar Spazieren gehen nicht mehr. Was kann ich dagegen tun? Die einen sagen, ich soll mich schonen. Die anderen raten, das Knie zu bewegen und sogar Sport zu treiben. Was gilt nun?

Es gibt verschiedene Ursachen für Kniebeschwerden. Da diese bei Ihnen andauern und stärker werden, soll der Sache auf den Grund gegangen und eine Diagnose gestellt werden.

Oft genügt ein Hausarztbesuch mit Röntgenaufnahmen. Manchmal braucht es noch ein MRI (Magnetic Resonance Imaging) dazu. Obwohl Sie mit 59 noch etwas jung sind, ist es doch wahrscheinlich, dass ein fortgeschrittenes Knorpel- und/oder Meniskusschaden vorliegt. Rasch spricht man dann auch von Abnutzung und Arthrose. Das gilt insbesondere, wenn Ihr Knie einmal wesentlich verletzt war oder es haben operieren lassen müssen, Sie ein X-Bein haben oder klar übergewichtig sind.

Der Wahrscheinlichkeit halber gehe ich bei Ihnen von einer Arthrose aus. Diese schmerzt am meisten unter Belastung, oft nicht nur beim

Vortrag

«Die Behandlung der Knie- und Hüft-Arthrose: zurück zu Sport mit und ohne Prothese». Vortrag von Dr. Thomas Stähelin. Montag 25. November 18.15-19.45 Universität Luzern; Infos: stahelin.ch

Joggen oder Spazieren, sondern bei fast jeder Tätigkeit, welche die Beine belastet, sei es bei stehender beruflicher Tätigkeit, beim Treppensteigen oder nur schon beim Einräumen des Geschirrspülers. Bereits das Aufstehen ist schmerzhaft.

Schonen ist keine dauerhafte Lösung

Schonen erfolgt intuitiv, weil es eben spürbar hilft. Wird etwa die Stehdauer reduziert oder das kranke Knie durch Hinken entlastet, lässt der Schmerz

augenblicklich nach. Wegen seiner Wirksamkeit wird Schonon auch gerne ärztlich angeordnet, nämlich immer dann, wenn in der Not ein Zeugnis für eine eingeschränkte Arbeitsfähigkeit ausgestellt werden muss.

Schonon und eine entzündungshemmende Tablette mögen einen ersten Schmerzschub bändigen, sind aber auf Dauer keine Lösung. Mit der Bewegungsarmut werden die Muskulatur und andere Gewebe abgebaut. Auch die Steuerungsfähigkeit der Bewegung wird reduziert. Die Arthrose wird damit schmerzempfindlicher.

Weiter legt man in der Regel unter Bewegungsarmut an Gewicht zu, was eine gebrechlich gewordene Arthrose zusätzlich überfordert. Um diese Entwicklung zu bremsen oder sogar zu drehen, braucht es Belastung über Bewegung, denn diese stimuliert zum

Aufbau. Er führt zu Robustheit und reduziert Schmerzen.

Individuelles Training, das auch Spass machen soll

Die Kunst liegt darin, eine passende Bewegungsform oder eine Sportart zu finden, die erstens nicht schmerzt, zweitens das arthrotische Gelenk trotzdem ermüden lässt und drittens auch noch Spass macht. Letzteres ist die treibende Kraft für ein intensives, fast täglich notwendiges Training auf Dauer. Das Training ist bei unterschiedlichster Fitness und verschiedenem Leidensdruck sehr individuell.

Ich rate Ihnen, es von einer Fachperson zusammenstellen und stetig anpassen zu lassen. Viele Hausärzte und Physiotherapeutinnen haben sich darauf spezialisiert. Auch werden hin und wieder Veranstaltungen zu diesem Thema durchgeführt (siehe Kasten).

Als Motivationsschub kann ich schon mal versichern: Wenn Sie Ihr Training finden, therapieren Sie sich nach heutigem Wissen in einer Weise, mit der sich eine Operation am ehesten um eine bedeutende Zeit hinausgezögern lässt.



Dr. Thomas Stähelin
Facharzt orthopädische Chirurgie; Spezialist für Knie- und Hüftleiden

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr. an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf www.luzernerzeitung.ch/ratgeber