

## Knieschmerzen vermeiden- geht das?

Wie bereits in der letzten Ausgabe der „Times“ beschrieben lassen sich bestehende Knorpelschäden des Kniegelenkes prinzipiell nicht mehr vergessen machen. Dennoch lässt der weitere Verlauf, trotz bestehender altersabhängiger degenerativer Vorschäden des Kniegelenkes, hinsichtlich entstehender Beschwerden günstig beeinflussen.

Generell sollte die Entstehung von Gelenk- und Knorpelschäden von vornherein verhindert werden. Nachstehend genannte allgemeine und orthopädiotechnische Maßnahmen helfen sowohl im Vorfeld Schäden vorzubeugen, als auch bei bestehenden Kniegelenksbeschwerden diese positiv zu beeinflussen.

### Allgemeine Maßnahmen

- Übergewicht vermeiden
- Oberschenkelmuskulatur trainieren (z.B. Fahrrad fahren, Aquajogging, Gerätetraining, Schwimmen mit Beinkraulschlag, Physiotherapie)
- propriozeptives Gelenktraining (z.B. mit Wackelbrett oder Trampolin)
- linken Fuß beim Ansprechen ca. 20° öffnen
- kein Tragebag
- ggf. steile Gebirgsplätze meiden
- ergonomische Golfschuhe, ggf. Videolaufbandanalyse
- Schwungkontrolle
- vor Spielbeginn Aufwärmen, Vordehnen

### Orthopädiotechnische Maßnahmen

- Kniebandage z.B. Genutrain
- Tape- oder Kinesio-Tape-Verband
- Beurteilung der Bein- und Fußachse durch den Orthopäden,

- danach ggf. Erhöhung des Schuhausen- oder -innenrandes
- Versorgung mit Sporteinlagen
- Pufferabsatz
- Schuhsohle mit Mittelfußrolle zur erleichterten Fußabrollung



Die Röntgenaufnahme zeigt ein Kniegelenk, dessen innerer Gelenkanteil im Vergleich zum äusseren Gelenkspalt deutlich verschmälert ist. Dadurch wird der Knorpelverlust des inneren Gelenkkompartiments erkennbar.

Sollten die bislang genannten Maßnahmen keine hinreichende Verbesserung für das schmerzhafte Kniegelenk erbringen, so ist eine weitergehende orthopädische Behandlung und Diagnostik unverzichtbar.

Ihr  
Dr. Ingo Lauterbach