

Acht goldene Regeln bei Knieschmerzen

Knieschmerzen können sehr belastend sein. Um sie so weit wie möglich abzumildern, können Sie selbst einiges tun. Beherzigen Sie dabei die folgenden Regeln:

1. Werden Sie aktiv

Ein Gelenk, das durch Arthrose angegriffen ist, kann instabil werden und nicht mehr optimal arbeiten. Bewegungen können dann besonders schnell Schmerzen verursachen. Das ändert sich, wenn Sie Ihre Kniemuskulatur mit gezielten und regelmäßigen Bewegungen aufbauen. Die Muskulatur kann Ihren Kniegelenken Halt geben und das vermindert Ihre Schmerzen.

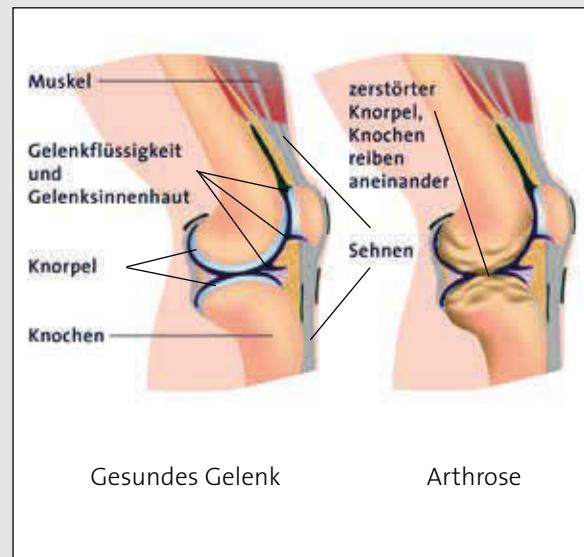
Gut geeignet sind Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Wassergymnastik und Aquajogging, da hier die Muskulatur gefordert wird, ohne die Gelenke zu sehr zu belasten. Je stärker die Muskeln um Ihre Kniegelenke aufgebaut sind, desto weniger werden sie schmerzen.

2. Geben Sie Stolperfallen keine Chance

Mit einem schmerhaften und instabilen Knie fehlt es oft an Sicherheit in der Bewegung. Schon kleine Hindernisse können zu Stürzen führen. Ein sturzbedingter Aufprall würde die Instabilität Ihres Knie jedoch verschlimmern und die Schmerzen weiter verstärken. Versuchen Sie deshalb, einem Sturz so gut wie möglich vorzubeugen. Räumen Sie am besten alles aus dem Weg, über das Sie fallen könnten, wie z. B. auf dem Boden liegende Gegenstände. Rutschige Läufer und Teppiche können Sie mit einer Anti-Rutsch-Unterlage befestigen.

Wackelige Stühle, um schnell einmal etwas aus dem Oberschrank zu holen, sollten für Sie tabu sein. Nehmen Sie lieber einen stabilen Tritt oder eine Trittleiter. Das dauert zwar vielleicht etwas länger, ist aber wesentlich sicherer.

Wichtig ist auch, dass Sie Ihre Umgebung gut wahrnehmen können. Sorgen Sie immer für eine gute Sicht,



damit Sie nicht stürzen, weil Sie etwas übersehen haben. Schalten Sie daher am Abend ausreichend Lampen ein. Eine gute Beleuchtung schützt Sie im Zweifel davor, über etwas zu fallen.

3. Das hilft bei Schmerzen

Bei Schmerzen im Kniegelenk sorgen die folgenden Maßnahmen für Besserung:

- Ruhe nach Aktivität! Sonst überlasten Sie Ihr Knie.
- Schwellung mit Eis kühlen und das Bein hochlegen. Geben Sie ein Tuch zwischen Haut und Eis und legen Sie nach 15 Minuten eine Pause ein.
- Elastischen Kompressionsverband anlegen. Nicht zu fest und nicht dauerhaft, um den Blutfluss nicht abzuschnüren.

4. Verlieren Sie Übergewicht

Die Knie tragen das Körpergewicht auf relativ kleiner Fläche und fangen es bei jedem Schritt ab. Ist das Gewicht zu hoch, steigt auch die Belastung auf das schmerzende Knie.

Bei Übergewicht können Sie mit jedem verlorenen Kilo ganz bewusst Schmerzen reduzieren. Dabei kommt es nicht unbedingt auf die Menge an, sondern auf die Kombination mit Bewegung. Nach einer aktuellen Studie sanken die Arthroseschmerzen besonders stark, wenn durchschnittlich 4,6 Kilo abgenommen wurden und gleichzeitig Bewegungsübungen durchgeführt wurden. Mit mehr Gemüse und Obst und weniger Zucker und Fett sind Sie auf einem guten Weg. Auch Ihr Blutdruck, Zuckerstoffwechsel und Fettstoffwechsel profitieren von weniger Gewicht.

5. Stützen Sie sich ab

Probieren Sie aus, sich auf einem Gehstock, Krücken oder einem Rollator abzustützen. Auch wenn Ihnen das erst einmal unangenehm sein sollte: Es hilft! Sie gewinnen nicht nur an Stabilität und Gangsicherheit – Sie entlasten auch Ihr Knie und das bedeutet weniger Schmerzen.

6. Gleichen Sie ungleiche Belastungen aus

Eine Arthrose im Kniegelenk entsteht, wenn das innere und äußere Gelenk viele Jahre unterschiedlich stark belastet werden. Sie kommt besonders bei ausgeprägten „Fehlstellungen“ wie sogenannten O- oder X-Beinen vor. Bei O-Beinen entsteht die Arthrose im inneren Kniegelenk, da dies besonders belastet wurde, bei X-Beinen im überlasteten äußeren Knie.

Eine Knieschiene, eine Bandage oder auch Schuheinlagen können den betroffenen Gelenkteil entlasten und

Schmerzen lindern. Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie aufgrund Ihrer Befunde davon profitieren können.

7. Schützen Sie Ihr Knie vor Stößen

Setzen Sie Ihr Knie keinen starken Belastungen aus, da dies Ihre Beschwerden und Schmerzen weiter verschlimmern würde. Sportarten wie Jogging und Fußball sind daher nicht zu empfehlen. Übrigens: Auch bei einer tiefen Hocke wird das Kniegelenk stark belastet.

8. Akupunktur kann helfen

Akupunktur wird heute bei vielen Schmerzarten erfolgreich eingesetzt, und das bei kaum vorhandenen Nebenwirkungen. Auch bei Arthrose kann Akupunktur die Schmerzen lindern. Die Wirkung setzt aber oft erst nach mehreren Anwendungen ein – in welchem Umfang kann individuell verschieden sein. Probieren Sie es aus.

Quelle: Osteoarthritis of the Knee, N Engl J Med 2006; 354: 841-848

Akupunktur

Ihre KKH übernimmt die Kosten für Akupunktur, wenn Ihre chronischen Arthroseschmerzen in einem oder beiden Kniegelenken seit mindestens 6 Monaten bestehen:

- Bis zu 10 Sitzungen innerhalb von maximal 6 Wochen mit einer Dauer von jeweils mindestens 30 Minuten und jeweils maximal 7-15 Nadeln pro behandeltem Knie
- In begründeten Ausnahmefällen bis zu 15 Sitzungen innerhalb von 12 Wochen

Die Behandlung muss von einem für die Akupunktur zugelassenen Vertragsarzt ausgeführt werden. Eine erneute Behandlung kann frühestens 12 Monate nach Behandlungsabschluss erfolgen.

Krankengymnastik

Ist für Sie Krankengymnastik notwendig und geeignet, können Sie von Ihrem Arzt eine entsprechende Verordnung erhalten. Die Kosten übernimmt Ihre KKH.

Hilfsmittel

Sofern Ihr behandelnder Arzt dies für medizinisch notwendig hält, übernimmt Ihre KKH die Kosten für Knieschienen-/orthesen, Bandagen und orthopädische Einlagen in Höhe der Vertragspreise/Festbeträge.