

## Knieschmerzen

Bei chronischen Knieschmerzen spielen Schädigungen des Gelenkknorpels (Arthrose) , aber auch Entzündungen von Weichteilstrukturen (Bänder und Schleimbeutel) eine wichtige Rolle.

Es ist immer wieder klinisch beeindruckend wie durch Schmerzen und in Folge „Schonung“ des Knies die Oberschenkelmuskulatur wie der Große Oberschenkelstrekker (Quadrizeps) in 2-3 Wochen, „wie Schnee an der Sonne schmelzen“ lassen. Der Quadrizeps-Muskel insbesondere der mittlere Anteil genannt „Vastus medialis“ sind aber wichtig für die Stabilität des Gelenks und tragen für sich zur Schmerzkontrolle bei.

Es ist deshalb für die Schmerzkontrolle wichtig, dass der Muskel trainiert und damit sich möglichst wenig trotz eines Schmerzproblems zurückbildet. Hierbei hilft täglich auf dem Stuhl sitzend das Knie gestreckt für ca. 10 Sekunden gegen die Schwerkraft zu halten (z.B. durch langsames bis 10 Zählen), das Bein aufsetzen, 2 mal tief durchatmen und diesen Vorgang für 5-10 mal wiederholen. Diese Übung kann täglich wiederholt werden

Ist die Erkrankung des Kniegelenks nicht mehr akut, ist grundsätzlich bei der Arthrose des Knies regelmäßige Bewegung vorteilhaft. Aktive Bewegungen des Kniegelenks führen über eine Art „Press-Saug-Mechanismus“ wie bei einem Schwamm dazu, dass der Blutgefäß freie Knorpel mit Gelenkflüssigkeit umspült wird und die notwendigen Nährstoffe aufnehmen kann. Sehr günstig sind 3 mal in der Woche ca. 10-30 Kniebeugen mit einem Tag Pause dazwischen, so dass sich die Oberschenkelmuskulatur erholen und weiter ausbilden kann.