



Hilfe für Kniegelenke

Bei Traumen sowie degenerativen Erkrankungen des Knies helfen Bandagen und Orthesen, das Gelenk zu stabilisieren und den Heilungsprozess zu fördern.

TEXT: REDAKTION

Unser grösstes Gelenk, das Kniegelenk, wird oft als das komplizierteste bezeichnet. Einerseits ist es die Verbindung zwischen Oberschenkelknochen (Femur), Schienbein (Tibia) und Kniescheibe (Patella) und sowohl ein Scharnier- als auch Drehgelenk. Andererseits ermöglichen vielfältige Strukturen wie Bänder, Muskeln, Sehnen, Knorpel, Kapseln, Schleimbeutel und Gelenkflüssigkeit in einem komplexen Zusammenspiel eine reibungslose Funktion. Die Tatsache, dass das Kniegelenk die grösste Gelenkfläche und den dicksten Gelenkknorpel all unserer rund 140 echten Gelenke aufweist, zeigt, dass es für hohe Belastungen ausgelegt ist. Bereits beim zügigen Gehen belasten wir es mit dem Dreifachen unseres Körpergewichts, beim Bergabgehen mit dem Achtfachen und beim Sprinten sogar mit bis zum Elffachen.

«Die meisten Menschen schonen ihre Knie zu sehr. Viele Operationen am Knie wären vermeidbar, würden die Menschen sich mehr bewegen und Sport treiben. Denn nur durch Bewegung wird die Durchblutung angeregt», schreibt Dr. med. Alfred Tylla.

Die Schweizerische Rheumaliga vertritt die gleiche Ansicht: «Nur regelmässige Bewegung versorgt die Gelenke mit den nötigen Nährstoffen, hält sie gesund und führt zu einem guten Muskelmantel.»

Traumata und degenerative Erkrankungen

Überbelastungen, beispielsweise durch Sport oder im Alltag, Fehlbewegungen oder Unfälle können zu den unterschiedlichsten inneren Verletzungen des Knies führen. Dazu zählen Überdehnungen der Seitenbänder, Rupturen am Bandapparat (Kreuz- und Seitenbänder) sowie Meniskusverletzungen. Die betroffenen Stellen können schmerzen und anschwellen und die Kniefunktion kann eingeschränkt werden.

Abnutzungserscheinungen durch hohe Belastungen im Alltag führen zu verminderten Knorpelflächen. Ebenso werden diese durch den normalen, altersbedingten Abbau dünner, was zu einer Arthrose (Gonarthrose) führen kann. Obwohl sich bei über 60-Jährigen in 30 bis 60 Prozent der Fälle eine Arthrose im Röntgenbild zeigt, klagen nur 10 bis 15 Prozent über Schmerzen.

Eine ärztliche Abklärung ist angezeigt, wenn die Knieschmerzen auch bei Nichtbelastung auftreten, länger als zwei Tage anhalten, die Bewegungsfähigkeit im Knie eingeschränkt ist und Stabilitätsprobleme beim Stehen und Gehen vorhanden sind.

Auch kranke Knie brauchen Bewegung

Werden Gelenk- und Bänderverletzungen mit starren Verbänden komplett immobilisiert, heilen sie langsamer als bei dosierter Belastung und kontrollierter Bewegung mit elastischen und gepolsterten Kompressionsverbänden. Dies entdeckte der Sportmediziner Prof. Dr. Heinrich Hess, der Ende 1970er-Jahre das Prinzip der funktionellen Therapie prägte. Erste Aktivbandagen entwickelte er gemeinsam mit dem Textilingenieur Prof. Hans B. Bauerfeind.

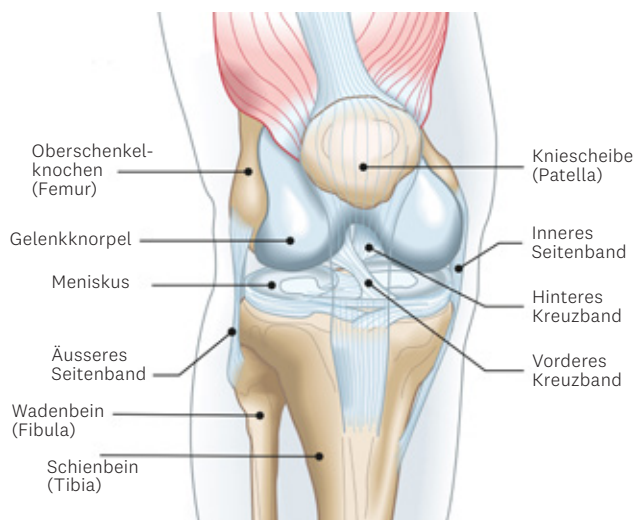
Je nach Art der Verletzung beziehungsweise dem Grad der Bewegungseinschränkung kommen Bandagen oder Orthesen zum Einsatz.

Kniesbandagen

Moderne Aktivbandagen lassen sich problemlos anlegen. Sie sind so gefertigt, dass sie einerseits mechanisch stabilisieren und Fehlbewegungen verhindern und andererseits eine Wechseldruckmassage bewirken. Dies hat eine Aktivierung der Muskeln und deren Steuerung sowie eine verbesserte Stabilität zur Folge. Darüber hinaus wird die Schmerzwahrnehmung überlagert. Die Wechseldruckmassage erhöht die Durchblutung, beschleunigt den Stoffwechsel und regt den Lymphfluss an. Dadurch wird der Heilungsprozess gefördert.

In der Schweiz können Bandagen ohne Rezept in Apotheken oder Orthopädiefachgeschäften gekauft werden. Für eine Kostenübernahme durch eine Krankenkasse oder Versicherung ist eine ärztliche Verordnung sowie häufig eine Beratung und Vermessung der Bandage im Fachgeschäft erforderlich.

Gesundes Knie



Kniesorthesen

Bei grösseren Instabilitäten des Kniegelenks wie fortgeschrittener Arthrose oder beispielsweise zur Versorgung des Gelenks nach Bandverletzungen kommen Kniesorthesen zum Einsatz. Sie wirken unter anderem aktiv auf Fehlstellungen ein, begrenzen oder verbessern die Gelenkbeweglichkeit bei Instabilitäten, reduzieren Belastungen auf das Gewebe und verhindern selbstverletzendes Verhalten. Kniesorthesen werden ärztlich verordnet und müssen durch speziell geschultes Personal angepasst.

In der kommenden Ausgabe erfahren Sie mehr zum Sprunggelenk. <

Quellen

bauerfeind.ch, bauerfeind.de, hirslanden.ch, msdmanuals.com | rheumaliga.ch

ORTHOPÄDIE

BAUERFEIND MOVES MIT AKTIVBANDAGEN UND STABILORTHESEN

