



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Knieschmerzen stoppen

Knieschmerzen schränken vor allem in fortgeschrittenem Alter das Leben drastisch ein. Sind sie so schlimm, dass nur noch Sitzen, Liegen und minimales Laufen möglich ist, wird es lebensbedrohlich. Dann nämlich nimmt der Stoffwechsel so ab, dass die notwendige Versorgung der Zellen mit Nährstoffen nicht mehr gewährleistet ist. Bei den meisten Betroffenen wurden schon Jahre zuvor Arthrose im Kniegelenk oder geschädigte Menisken diagnostiziert und zur Operation geraten. Aber mit Medikamenten war es auszuhalten. Wer will sich schon gerne ein künstliches Gelenk einsetzen lassen. Man hört zu oft, dass es Komplikationen gibt, die Schmerzen danach gleich oder gar stärker sind oder sogar Entzündungen durch Keime auftreten. Irgendwann hält man es trotz Schmerzmitteln nicht mehr aus, die Operation scheint der einzige Ausweg.

Genau an diesem Punkt schlage ich Ihnen vor, sich und Ihrem Knie eine Chance zu geben. Lösen Sie sich versuchsweise von der Vorstellung, dass gegen Ihre Schmerzen nichts zu machen ist – probieren geht über studieren. Sie können mit einem einfachen Test nur gewinnen. Laufen Sie einige Schritte und spüren Sie bewusst Ihren Knieschmerz. Machen Sie dann – am besten nachdem Sie 20 Minuten in einer angenehm heißen Badewanne verbracht haben – vorsichtig aber konsequent folgende zwei Übungen.

Legen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Bauch. Falls das am Boden nicht geht, machen Sie die Übung im Bett auf einer möglichst festen Matratze. Jetzt geht es darum, die Ferse des Knieschmerz-Beines so nah wie möglich dem Gesäß anzunähern. Die Leiste muss dabei möglichst auflie-

gen. Greifen Sie ihren Fuß und ziehen Sie. Wenn das nicht geht, verwenden Sie ein um den Fuß gelegtes Handtuch oder Ihr Partner drückt vorsichtig. Schon wenn der Unterschenkel senkrecht steht, spüren Sie wahrscheinlich einen Dehnungsschmerz im vorderen Oberschenkel. Vielleicht schmerzt auch das Knie selbst. Egal wo es schmerzt, steigern Sie 3 Minuten lang die Dehnung langsam immer weiter. Halten Sie aber den Schmerz dabei in einer Intensität, bei der Sie gerade noch nicht gegenspannen müssen sowie ruhig und tief weiteratmen können. Nach der Übung darf es zunächst etwas weh tun.

Setzen Sie sich dann, strecken Sie das Knieschmerz-Bein vollständig und stellen Sie den Fuß senkrecht. Jetzt geht es darum, Vorfuß und Zehen so weit wie möglich in Richtung Knie zu ziehen. Wenn das mit der Hand nicht geht, ziehen Sie wieder an einem um den Vorfuß geschlungenem Handtuch bis es in der Kniekehle zieht und schmerzt. Auch das wieder 3 Minuten zunehmend in der beschriebenen Intensität.

Stehen Sie dann auf und laufen Sie. Die ersten Schritte können eventuell schwerfallen – Ihr Knie muss sich erst gewöhnen. Dann spüren Sie eine zunehmende Leichtigkeit. Vergleichen Sie mit dem Schmerz vorher. Meist ist dieser deutlich besser oder sogar fast weg. Das zeigt zweifelsfrei, dass Ihr Knie schmerzfrei sein kann und sich Ihr Knorpel oder auch die Menisken – je nach Zustand – vielleicht sogar wieder regenerieren können.

Ihre

Dr. Petra Bracht