

In Bewegung bleiben Schön flexibel

Das Kniegelenk ist beim Menschen ein sogenanntes Drehscharniergelenk, d. h. es kann gebeugt, gestreckt und gedreht werden. Letzteres allerdings nur im gebeugten Zustand. Durch die Architektur dieses Gelenks können enorme Kräfte übertragen werden. Das Erstaunliche dabei ist, dass der Meniskus, ein sichelförmiger Knorpel im Kniegelenk, bis zu 50 % dieser Kräfte übernimmt. Seien Sie also vorsichtig, wenn es bei Operationen darum geht, diese Menisci entfernen zu lassen!



REHA MED Michael Rücher, MSc
Physiotherapeut und Osteopath
T 05512 / 2317-20
www.reha-med.at

Typische Krankheitsbilder

1. Die häufigste Erkrankung ist mit Sicherheit die Arthrose. Sie kann als Folge von Verletzungen, Fehlstellungen und Überlastungen auftreten, in zunehmendem Alter aber auch ohne erkennbare Ursache. Es kommt zu einem Gelenksverschleiß, d. h. der Gelenksknorpel wird abgenutzt – was nicht unbedingt mit Schmerzen verbunden sein muss!

2. Bei einem Meniskusschaden kommt es zu Verletzungen, Einrissen und Abrissen der sichelförmigen Knorpelscheibe. Diese Verletzungen entstehen oft durch ruckartige Bewegungen, zum Beispiel bei starken Verdrehungen des Knies, wie es bei Stürzen der Fall ist. Eine untrainierte Muskulatur erhöht das Verletzungsrisiko. Zum Glück müssen nicht alle Meniskusschäden operiert werden – oft reicht eine Physiotherapie mit speziellem Training.

3. Ein Kreuzbandriss tritt meist beim vorderen Kreuzband auf und kann bei allen Tätigkeiten passieren, bei denen der Kör-

per gedreht wird, während der Fuß fest am Boden steht. Am häufigsten passieren solche Verletzungen im Fußball, beim Skifahren oder bei Kampfsportarten. Im Vergleich zu früher werden gerissene Kreuzbänder heute wesentlich seltener operiert, vor allem wenn es sich nur um Teileinrisse handelt. Auch hier hilft eine Physiotherapie mit speziellem Training.

Wussten Sie, dass ...

... das Kniegelenk das größte Gelenk im menschlichen Körper ist? Es verbindet Oberschenkel und Schienbein und wird einerseits durch Muskeln, andererseits durch vier Bänder stabilisiert: das innere und äußere Seitenband sowie ein vorderes und ein hinteres Kreuzband. Dazu kommt je ein innerer und ein äußerer Meniskus, der wie ein Stoßdämpfer in unserem Knie funktioniert.



Vorbeugende Sportarten

Welche Sportarten tun unseren Knien gut? Prinzipiell ist Belastung für das gesunde Kniegelenk positiv. Denn nur, wenn Druck- und Zugbelastungen auf das Kniegelenk wirken, kann sich der Gelenksapparat ernähren und das Gelenk gesund bleiben. Regelmäßig durchgeführte Laufsportarten mit entsprechenden Erholungszeiten zwischen den Trainings (ein Tag Pause, ein Tag Belastung) sind für alle empfehlenswert, die

Knieproblemen vorbeugen möchten. Wer schon Beschwerden hat, ist mit Radfahren gut bedient: Es handelt sich dabei um eine sehr schonende Sportart für das Kniegelenk. Ein Tipp: Versuchen Sie beim Radfahren, abwechselnd stehend und sitzend zu fahren!

Im Winter empfehle ich Ihnen eher das Skitouren-Gehen als das normale Skifahren. Beim Skitouren-Gehen wird beim >>

1 SCHNELLTEST FÜRS KNIEGELENK

Eine normale Beugung des Kniegelenks bedeutet, dass Sie mit der Ferse Ihr Gesäß berühren können – versuchen Sie es einmal! Die Streckung prüfen Sie, indem Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen. Wenn Sie jetzt die Kniegelenke Richtung Boden drücken, hebt sich die Ferse automatisch nach oben.



TASSIMO – die Nummer 1 im Lebensmittelhandel*



Genießen Sie die einzigartige Vielfalt von TASSIMO!

TASSIMO sorgt mit seiner großen Auswahl an Heißgetränken dafür, dass jeder genau das bekommt was er möchte. Ob einen Caffe Crema oder frisch gebrühten Filterkaffee, einen verführerischen Cappuccino oder eine Kakao-Spezialität: TASSIMO erfüllt Ihnen und Ihren Lieben jeden Wunsch!

2 EINFACH KRAFT TANKEN

Eine intensive Kraftübung zur Vorbeugung typischer Knieverletzungen: Stehen Sie auf einem Bein und versuchen Sie, in die Knie zu gehen, ohne sich festzuhalten. Zählen Sie diese Bewegungen, bis ein deutliches Ziehen im Oberschenkel zu spüren ist. Die gleiche Anzahl von Wiederholungen machen Sie dann drei Mal mit einer Pause von jeweils einer Minute.



Geschmeidig durch den Tag

Ihr Kniegelenk bleibt fit, wenn Sie es regelmäßig und so viel wie möglich belasten: Nehmen Sie daher lieber die Treppe statt den Lift, ruhig auch zwei Stufen auf einmal. Lassen Sie das Auto stehen und gehen Sie bewältigbare Strecken zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad. Wählen Sie beim Wandern bewusst auch einmal unwegsames Gelände, zum Beispiel Waldpfade statt Forstwege. Im Gelände muss Ihr Knie besonders oft ausgleichen und lernt dadurch dazu. Und vor allem: Seien Sie ein Bewegungsvorbild für Ihre Kinder und Enkel!

Aufstieg die Ausdauer trainiert, der Körper ist daher vor der Talfahrt gut vorbereitet und aufgewärmt. Und eine weitere ideale Sportart für unsere Knie ist schnelles Gehen (Walking) in unwegsamem Gelände. Verzichten Sie dabei auf die Stöcke, damit das Kniegelenk auch koordinativ arbeiten muss!

Im nächsten Heft
Alles rund
ums gesunde
Hüftgelenk

GM
pesendorfer
GMUNDEN

Trockenfrucht
Nuß & Schoko
Spezialitäten

Premium
Qualität
in Perfektion

Sensationelles
Genuss
Sortiment

Handarbeit
aus Österreich
Werte erhalten

kraftvolle Supernahrung - intensives Fruchterlebnis - pure Lebenskraft

