

Gesunde Knie, gesunder Körper

Wie wichtig unsere Knie für die Stabilität unseres Körpers sind, merken wir oft erst, wenn wir Probleme damit haben: Was Sie tun können, wenn **Knieprobleme** auftreten, welche Übungen Ihre Mobilität fördern und wie Sie Knieoperationen durch gezieltes Training sogar vermeiden können

Von Sinah Edhofer

Kaum ein Gelenk in unserem Körper ist so komplex und anfällig für Schmerzen wie unser Knie. Die Gründe dafür sind vielfältig und nicht immer leicht zu diagnostizieren. Oft sind die Ursachen aber beinahe banal, und selten sind tatsächliche Knieerkrankungen das Problem. „Auch eine schlechte Haltung kann für Knieschmerzen verantwortlich sein. In der Behandlung von Knieverletzungen zeigt sich, dass das Knie oft zu viel oder einseitig belastet wurde“, erklärt Günther Malek, Arzt für Allgemeinmedizin, Osteopathie, Akupunktur und Gründer des Zentrums für Integrative Medizin Trinicum in Wien. „Häufige Symptome sind dann Meniskusschäden, Arthrose oder Knorpelerkrankungen.“

Überlastung kann in beinahe jedem Alter auftreten: „Je älter man wird, desto eher schreiten die Schäden voran. Menschen im mittleren Alter leiden deshalb häufig an Meniskusproblemen.“ Ob Knieprobleme auftreten hängt auch vom individuellen Lifestyle ab: „Ein Fußballer zum Beispiel kann verschiedene Überlastungssymptome am Knie aufweisen.“

Wunderwerk Knie

Einerseits ist die Balance für symmetrische Füße wichtig. Andererseits beeinflussen Knie und Füße die Stabilität und die Symmetrie des Körpers. Dass Disbalancen und Asymmetrien ausgeglichen und wegetrainiert werden, ist deshalb entscheidend für einen beschwerdefreien Bewegungsapparat. „Der Körper ist nicht immer ganz symmetrisch, deshalb ist eine Seite meist schwächer als die andere“, so der Arzt. Dadurch tritt einseitige Belastung auf, und die bedeutet immer, dass die Beinachse nicht ausgeglichen ist. „Das führt über kurz oder lang zu Beschwerden.“

Wichtig ist, dass bei der Behandlung von Knieproblemen die gesamte Körperhaltung analysiert wird. Chronische Beschwerden in der Hüfte, in inneren Organen oder im Kiefergelenk können sich

auch auf das Knie auswirken. Oft liegt der Grund für Knieprobleme auch an der Fußunterseite: Fehlstellungen, die eigentlich durch falsche Muskelspannung entstehen, können eben jene einseitige Belastung herbeiführen, die über kurz oder lang zu Überlastung führt.

Die orthopädischen Einlagen, die oft pauschal als Heilmittel verordnet werden, können diese Fehlstellung nicht nachhaltig korrigieren: „Sie können kurzfristig helfen, denn durch Einlagen kann man unter Umständen das Knie schonen. Langfristig ist es allerdings wichtig, die Muskulatur zu stärken und Unausgewogenheiten zu beseitigen“, rät der Mediziner. „Wichtig ist, dass die Muskulatur das Fußgewölbe hält, damit eine dauerhafte Veränderung eintritt.“

Regelmäßiges Training ist wichtig

Idealerweise sorgen Muskelgruppen dafür, dass das Knie in Position gehalten wird. Der Quadrizeps, der vordere Oberschenkelmuskel, besteht aus vier Muskelköpfen, neigt aber zur Abschwächung. Deshalb sollte dieser Muskel regelmäßig gestärkt werden. Dazu kommt, dass die hintere Beinmuskulatur, „Hamstrings“ genannt, zu Verspannung und zur Verkürzung neigt. Das spürt man zum Beispiel, wenn man sich dehnt.

„Sind die Hamstrings verspannt, blockieren sie den vorderen Muskelteil. Dieser führt die Kniescheibe und soll das Knie in Position halten. Wenn dieser Muskel schwach ist, wandern die Kniescheiben nach außen, was wiederum die Beinachse schwächt“, erklärt der Mediziner. In diesem Fall sollte man auf sogenannte „Stop and Go“-Sportarten wie Tennis und Fußball zumindest vorerst verzichten. „Sonst kann ein Trauma im Knorpel entstehen“, mahnt der Arzt.

Um langfristig fit und unbeschwert durchs Leben gehen zu können, sind regelmäßige Übungen deshalb empfehlenswert. „Knieübungen tun jedem Menschen in jedem Alter gut“, so Malek. „Kniebeugen und

Gesunde, gestärkte Knie geben Stabilität und sind wichtig für eine symmetrische Beinachse

Fotos: Getty Images

VIER KNIEÜBUNGEN Ausfallschritt

AUSGANGSPOSITION

Stand im Ausfallschritt, Füße parallel versetzt mit Ausrichtung nach vorne, beide Beine gleichmäßig belasten

BEWEGUNG

Mit einer aufrechten Wirbelsäule langsam tiefgehen, indem man den Körperschwerpunkt absenkt, bis das hintere Knie knapp über dem Boden schwebt.

Währenddessen die Spannung in beiden Oberschenkeln spüren und beim Hochgehen verstärken



HINWEIS

Zehenspitzen zeigen nach vorne. Auf Beinachse achten. Ein Ausdrehen in Hüfte und Kniegelenk vermeiden



Beinheben in Rückenlage

AUSGANGSPOSITION

Rückenlage am Boden, Beine aufgestellt, Arme längs des Körpers, Becken vom Boden abheben



BEWEGUNG

Beine im Wechsel heben und senken, während das Becken in der Position gehalten wird

HINWEIS

Ruhig und kontrolliert ausführen. Spannung im Rumpf halten

Kniebeugen in Seitenlage



AUSGANGSPOSITION

Seitenlage, Beine übereinander gelegt, ein Arm gestreckt, Kopf entspannt am Oberarm, gerade Körperlinie

BEWEGUNG

Beine gestreckt vom Boden abgehoben halten, Knie abwinkeln, Ferse zum Gesäß und wieder ausstrecken

HINWEIS

Auch nach dem Abwinkeln der Beine sollen die Knie noch vom Boden abgehoben sein. Hohlkreuz vermeiden

Einbeinige Kniebeuge

AUSGANGSPOSITION

Einbeiniger Stand vor einer Bank oder stabilem Stuhl, aufrechte Körperhaltung, Arme über dem Kopf gestreckt

BEWEGUNG

Langsam ohne Schwung hinsetzen und die Knieführung dabei so gerade wie möglich halten, langsam ohne Schwung wieder aufstehen

HINWEIS

Spannung im Oberkörper aufrecht halten und auf eine einwandfreie Beinachse achten: Nicht mit dem Knie in eine Richtung auszuweichen oder wegkippen! Alternativ: Wenn einbeinige Kniebeugen zu schwierig sind, die Kniebeugen beidbeinig machen



Fußrandgehen sind beispielsweise sehr effektiv. Diese wirken auf das Knie, und die Beinachse wird damit gekräftigt.“ Ständig verspannte Muskulatur erfüllt ihren Zweck nicht. Im Idealfall ist der Muskel zwar kraftvoll, aber trotzdem locker. „Durch gezieltes Training kann man präventiv Verspannungen entgegenwirken“, erklärt Malek. „Wer konsequent trainiert, kann auf Beschwerdefreiheit hinarbeiten.“ Eine Ausnahme, bei denen Training nicht zielführend ist, ist ein gerissener Meniskus. Dagegen kann Training sogar bei Arthrose helfen: „Eine Arthrose ist eine komplexe Erkrankung mit mehreren Ursachen. Zum einen entsteht Belastung, bei der der Knorpelstoffwechsel gestört ist, und zum anderen kommt es zu einer Entzündung und zu einer mangelhaften Ernährung des Knorpels“, so Malek.

Der Knorpel ist nicht durchblutet, er lebt dadurch, dass das Gewebwasser herausgepresst und wieder eingesogen wird. Eine leichte, wiederkehrende Belastung kann dem Knorpelstoffwechsel aktivieren, zum Beispiel in Form von Radfahren. Hohe Extremlastungen, zum Beispiel durch Fußballspielen oder auch durch Übergewicht, sollten vermieden werden.

Vor der Reha ist nach der Reha

Malek rät, vor einer anstehenden Knie-OP gezieltes Aufbautraining in Form von Physiotherapie und medizinischem Training zu absolvieren. Dieses neue Konzept nennt sich „Preha“: „In einigen Fällen lässt sich eine OP dadurch sogar verhindern“, weiß der Mediziner. In jedem Fall verbessert man dadurch die Muskulatur und hat somit deutlich kürzere Regenerationszeiten.



in der Behandlung von Knieverletzungen zeigt sich, dass das Knie oft zu einseitig belastet wurde“

Günther Malek

Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie Trinicum Wien