



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 12. November 2015

Knieschmerzen

Knieschmerzen gehören zu den Schmerzen, die vor allem im Alter weit verbreitet sind und bei den Betroffenen meist unaufhaltsam zunehmen während die Beweglichkeit der Knie immer weiter abnimmt. Die Kniebeuge und Hinknien fallen immer schwerer, man kann nicht mehr aufstehen, die Bewegung ist immer eingeschränkter und es tut einfach nur noch quälend weh.

Die meisten glauben das sei unvermeidbar und dass unser Körper nur für 50 Jahre „ausgelegt“ ist. Dass Verschleiß wie Arthrose oder Meniskusschäden aufgrund des Alters zwangsläufig dazu führt, dass man ein „neues“ Kniegelenk braucht. Unter neu versteht man ein künstliches, einen Ersatz der möglichst gut die Funktion des natürlichen Originalgelenkes erfüllen soll. Vorab: Bitte realisieren Sie, dass der Einbau solch eines künstlichen Gelenkes, eine TEP (Totalendoprothese), ein massiver Eingriff ist und dass solch ein künstliches Gelenk niemals auch nur annähernd die Funktion Ihres eigenen Kniegelenkes ersetzen kann. Grund genug, solch einen Eingriff möglichst zu vermeiden.

Normalerweise werden solche Operationen wegen der Schmerzen durchgeführt und nicht wegen des Verschleißes. Was aber würden Sie sagen, wenn die Arthrose oder Meniskuseinrisse oder -ablösungen sehr häufig mit Ihren schlimmen Knieschmerzen so gut wie nichts zu tun haben? Wenn Sie sich von Ihren Knieschmerzen auf natürliche Art ohne Schmerzmittel befreien könnten? Wenn Sie nicht über Monate und Jahre Schmerzmittel nehmen müssten? Wenn Operationen oder der Totalaustausch des Kniegelenkes gar nicht nötig wäre um schmerzfrei zu sein und wieder normal laufen zu können? „Zu

schön um wahr zu sein“ denken Sie jetzt und halten das für völlig unmöglich.

Und doch gibt es Hinweise dafür, dass die herkömmliche Auffassung über die Ursachen von Knieschmerzen ein Irrtum sein könnte. Warum tut ein Knie mal mehr mal weniger weh, wenn doch die Arthrose gleich ist? Wie kann ein Knie das Arthrose hatte auch nach dem Einbau eines künstlichen Gelenkes exakt genauso schmerzen? Wie kann Arthrose überhaupt weh tun wenn doch der Knorpel keine Schmerzrezeptoren hat?

Diese Ungereimtheiten können leicht beantwortet werden wenn man weiß wie die meisten Knieschmerzen wirklich entstehen. Nämlich durch Muskeln und Faszien, die im Laufe eines Lebens immer kürzer und unnachgiebiger werden und dadurch so viel Druck auf das Kniegelenk ausüben, dass dessen Knorpel und Menisken buchstäblich zermalmt werden. Dieser überhöhte Druck ist der Grund für die meisten Knieschmerzen und auch der Grund für Arthrose und Meniskusverschleiß. Ein einfacher Test schafft Klarheit. Gehen Sie in eine wohltuend heiße Badewanne oder unter die Dusche. Tut Ihr Knie danach weniger weh, dann wissen Sie, dass der Grund Ihrer Schmerzen nicht Arthrose oder geschädigte Menisken sind sondern zu hohe Spannungen, die man oft mit Osteopressur beseitigen und dann dauerhaft mit speziellen Übungen wegtrainieren kann.

Ihre