

Schmerzen im Knie lassen sich gut behandeln!

## Kirschen gegen Knieschmerzen? Ganz so einfach ist es nicht...

Caroline Skuhr, Orthopädin in der Orthopädie am Marianowicz Zentrum, erklärt nicht nur, wie es zu Knieschmerzen kommt, sondern auch, warum sie sich heute in den allermeisten Fällen sehr gut behandeln lassen.

Vor 20 Jahren bedeuteten Knieprobleme von Sport-Profis oft noch das Karriere-Aus. Das ist heute anders, denn die Behandlung wurde mittlerweile revolutioniert. Zunächst einmal sollte der Laie aber unterscheiden, ob Schmerzen spontan bspw. durch einen Unfall oder eine aktuelle Überlastung entstehen, oder ob sie sich über einen längeren Zeitraum verstärken und irgendwann einfach bleiben. „Bei einer einfachen Überlastung, z.B. als ungeübter Wanderer, hilft es schon, das Knie hochzulegen, zu kühlen oder mit einem Quarkwickel zu versorgen. Nach einem Unfall sollte jedoch zur Sicherheit immer ein Arzt konsultiert werden, vor allem, wenn es zu einer starken Schwellung oder zu einer Instabilität beim Auftreten kommt“, erklärt Knie-Expertin Caroline Skuhr von der Orthopädie des Marianowicz Zentrums in München-Bogenhausen.

Der Grund: Es muss ausgeschlossen werden, dass die fein aufeinander abgestimmte Mechanik im Knie beeinträchtigt wurde. Ein Knie funktioniert durch das Zusammenspiel von Unter- und Oberschenkelknochen, Muskeln, Sehnen, Bändern, Kniescheibe und dazwischen – als eine Art Stoßdämpfer – den Menisken. „Kein Knie gleicht dem anderen“, erläutert die erfahrene Orthopädin, „die Statik jedes Knies ist individuell und deshalb lassen sich auch die Beschwerden und Verletzungen nur sehr schwer verallgemeinern.“

**Die gute Nachricht:** „Grundsätzlich lassen sich Schmerzen in jedem Knie heute deutlich besser behandeln als noch vor wenigen Jahren.“

## **Bioregenerative Verfahren: Der Werkzeugkasten der Natur hilft!**

Den Unterschied machen vor allem bioregenerative Verfahren, die es erlauben, Entzündungen im Knie in den Griff zu bekommen. „Bioregenerative Verfahren wie Eigenblut- oder Stammzellentherapie nutzen Bestandteile des Blutes oder anderer körpereigener Gewebestrukturen, um direkt ins Knie gespritzt Heilungsprozesse gezielt einzuleiten und zu unterstützen. Sie sind mittlerweile häufig Bestandteil jeder multimodalen Behandlung und ein echter Game-Changer bei der Behandlung von Knie-Beschwerden“, ist sich Caroline Skuhr sicher. „Mit dem richtigen medizinischen Konzept, engmaschig verzahnt mit Ganganalyse, Physio- und medizinischer Kräftigungstherapie lässt sich heute viel erreichen – ganz gleichgültig ob chronisch oder akut. Das Beste aber: in den allermeisten Fällen wird für Kniepatienten mit degenerativen Beschwerden durch die richtige Therapie eine Operation überflüssig!“

### **Was kann der Einzelne tun?**

Bewegung ist immer besser als Stillstand. Und eine insgesamt frische, anti-entzündliche Ernährung auf pflanzlicher Basis kann zudem nicht schaden. „Kirschen enthalten bspw. viele Anthocyane und gelten als Entzündungskiller“, verrät die Orthopädin. Mit Ernährung allein lassen sich selbstverständlich keine Schmerzen behandeln, aber sehr wohl Heilung unterstützen, denn der Gelenkstoffwechsel profitiert von bestimmten Stoffen.

Auch wenn viele sogenannte „High Impact Sportarten“ wie Fußball, Tennis oder Squash direkt mit manchen Kniebeschwerden in Verbindung gebracht werden, macht die Expertin deutlich, dass keine Bewegung für alle Gelenke noch ungleich schädlicher ist. Ein Unfall ist oft Pech; für die Gelenke ist es allerdings schlimmer, sich aus Furcht vor einer Verletzung nicht mehr zu bewegen! Wer rastet der rostet!

## Wie entsteht ein Knorpelschaden am Knie?

In den meisten Fällen ist Verschleiß für einen Knorpelschaden verantwortlich, nicht selten begünstigt durch X- oder O-Beine, also einer manchmal auch angeborenen Achsen-Fehlstellung. Eine Gangbild-Analyse liefert hier weitere wichtige Daten – bei der Orthopädie im Marianowicz Zentrum steht hierfür das Team der Bodynostik bereit. Erst wenn die individuellen mechanischen Vorgänge verstanden werden, kann eine passgenaue, konservative Therapie beginnen. Denn Knorpelzellen sind bislang zwar nur sehr bedingt regenerationsfähig, aber durch ein Ineinandergreifen verschiedener Maßnahmen kann bei nahezu allen Patienten eine deutliche Besserung erreicht werden: Einlagen, Injektionen, Muskel-Kräftigung sind nur einige Bausteine auf dem Weg zur Schmerzfreiheit.

## Das Original ist unschlagbar!

Die Gelenk-Expertin Caroline Skuhr ergänzt: „Eine Operation ist in der Mehrheit der Fälle nicht die richtige Entscheidung. Noch immer gehen Patientinnen und Patienten auch mit falschen Vorstellungen in eine Knie-Operation, denn ein künstliches Kniegelenk ist oft nicht besser als das Original!“

[www.marianowicz.de](http://www.marianowicz.de)

<https://www.marianowicz.de/>