

Wann Sie zum Arzt sollten

Wie gefährlich ist Knacken im Knie?

Das Geräusch hat jeder schon einmal gehört: Wenn die Knie bei Beugung ein laut vernehmbares Knacken von sich geben. Bedeutet das vielleicht, dass das Gelenk geschädigt ist?

Offt harmlos. „Geräusche weisen zwar auf eine fehlerhafte Funkti-

on des Knies hin, wenn sie jedoch allein auftreten, steckt meist keine schlimme Erkrankung dahinter“, beruhigt Dr. Ramin Nazemi, Orthopäde aus Essen. Habe der Patient jedoch zusätzlich Schmerzen, spreche das für einen beginnenden Verschleiß des Knorpels,

von Medizinerinnen als Arthrose bezeichnet.

Bewegung sinnvoll. Dann verordnet der Arzt Krankengymnastik, um die umgebende Muskulatur zu stärken. Zusätzlich sollten sich die Patienten regelmäßig bewegen und Übergewicht abbauen, damit das Gelenk nicht zu sehr belastet wird. Außerdem sind Schuhe mit flachen Absätzen und weichen Sohlen sinnvoll.

Kommen zu dem Geräusch Schmerzen dazu, besteht der Verdacht auf Arthrose