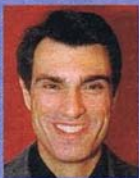


Dr. Ramin  
Nazemi,  
Orthopäde,  
Essen, im  
Vorstand des  
orthonet-  
NRW



*„Ist es gefährlich, wenn mein Knie oft knackt?“*

**S**eit einiger Zeit knackt mein Knie ständig. Kann das etwas Ernstes sein?“, fragt Leserin Cordula P. (48).

Bedrohlich klingende Geräusche in Gelenken sind kein Grund zur Sorge. Sie weisen zwar auf eine fehlerhafte Funktion des Knies hin, aber wenn sie allein auftreten, steckt meist keine schlimme Erkrankung dahinter. Problematischer wird es, wenn zusätzlich zum Knacken auch Schmerzen auftreten. Das spricht dann für einen beginnenden Verschleiß des Gelenkknorpels. Hier verkleinert sich

der natürliche Puffer zwischen den Gelenkknochen nach und nach. Sie beginnen, sich aneinanderzureiben. Das tut nicht nur höllisch weh, auch die Knochen werden dadurch immer mehr beschädigt.

Die beste Vorbeugung: regelmäßige, gelenkschonende Bewegung. Dazu gehören z.B. Schwimmen, Walking oder Radfahren. Nur dadurch wird der Knorpel ausreichend mit Nährstoffen versorgt. Auch Übergewicht sollten Sie vermeiden. Jedes unnötige Kilo erhöht die Belastung auf das Kniegelenk um das Dreifache.