

Wenn's im Knie knackt

Knirschen, Schaben und lautes Knacken – die größten Gelenke des menschlichen Körpers, die Knie, geben zuweilen merkwürdige Geräusche von sich. Schnelles Beugen oder Strecken sowie Abfedern von Gewichten und Stößen setzen beiden Gelenken hohen Belastungen aus.

Bedrohlich klingende Geräusche allein stellen aber keinen Grund zur Sorge dar, darauf weist das Ärztenetz orthonet-NRW, ein Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden, hin. Wenn allerdings Schmerzen hinzukommen, empfiehlt sich ein Besuch beim Facharzt.

„Geräusche deuten zwar auf eine fehlerhafte Funktion des Knies hin, wenn sie aber allein auftreten, steckt meist keine schlimme Erkrankung dahinter“, erklärt Dr. Ramin Nazemi, Vorstandmitglied des Netzwerks. Verbunden mit Schmerzen jedoch, sprechen Knacken & Co. für einen beginnenden Verschleiß des Gelenkknorpels.

Da Abstände zwischen den Gelenkknochen sich in der Folge verringern, beginnen die Knochen aufeinander zu reiben. Das tut nicht nur höllisch

weh, sondern beschädigt Knochen dauerhaft.

Um die Gelenkfunktion wieder herzustellen und beteiligte Muskeln zu stärken, verordnen Orthopäden ihren Patienten physiotherapeutische sowie physikalische Maßnahmen. Wer vorbeugen will, versorgt Kniegelenke durch regelmäßige gelenkschonende Bewegung ausreichend mit Nährstoffen und vermeidet am besten Übergewicht.

So gilt: Jedes unnötige Kilo erhöht die Belastung

auf Kniegelenke um das Dreifache. Radfahren wirkt sich somit in zweierlei Hinsicht positiv aus. Es hilft, ein gesundes Körpergewicht zu halten und stärkt gleichzeitig sowohl Kniegelenke als auch umliegende Muskelgruppen.

Orthopäden raten ihren Patienten darüber hinaus zu Schuhwerk mit flachen Absätzen und weichen Sohlen – das schont Kniegelenke zusätzlich und beugt Knieschmerzen durch Überlastungen vor.(orthonet)



Radfahren ist doppelt gut: Es schont das Kniegelenk und stärkt die umliegenden Muskeln, die es halten. Foto: TK