



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

BEWEGUNG & SCHMERZ

Das Knie verstehen. Belastung aufbauen.

Arthrose und Meniskus einordnen, Beinkraft üben und relevante Alltagsfunktionen aufbauen.

05

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Befunde und Behandlungsmöglichkeiten verstehen
- Sechs Übungsaufgaben individuell dosieren
- Kniebelastung und Fortschritt dokumentieren

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

START & SICHERHEIT

Kniebeschwerden zuerst einordnen

Die gleiche Schmerzstelle kann unterschiedliche Ursachen haben.

Dieser Ratgeber unterstützt einen allgemeinen, fachlich abgestimmten Einstieg bei länger bestehenden, belastungsbezogenen Kniebeschwerden. Er ist kein Rehabilitationsprotokoll nach Kreuzband-, Meniskus- oder Gelenkersatzoperation und keine Anleitung für frische Sportverletzungen. Individuelle Belastungs- und Bewegungsvorgaben gehen vor.

Nicht weitertrainieren

Ein stark geschwollenes, heißes oder gerötetes Knie mit Fieber, eine deutliche Fehlstellung, starke Schmerzen nach Verletzung oder ein Bein, das Sie nicht belasten können, brauchen dringende medizinische Beurteilung. Auch ein tatsächlich blockiertes Knie gehört untersucht, nicht mit Kraft durchbewegt. [K2]

Was in einer Untersuchung wichtig ist

Wann haben die Beschwerden begonnen? Gab es einen Unfall? Wo schmerzt es, bei welcher Aufgabe, und gibt es Schwellung, Wegknicken oder Bewegungseinschränkung? Vorerkrankungen und Medikamente gehören ebenfalls dazu. Ein einzelner selbst ausgeführter „Meniskustest“ kann eine Untersuchung nicht ersetzen.

Mit bekannter Diagnose arbeiten

Bei Arthrose, patellofemorale Beschwerden, Sehnenproblemen oder nach einer früheren Verletzung können sich Auswahl und Dosierung unterscheiden. Deshalb wird aus diesem allgemeinen Ratgeber erst durch die persönliche Auswahl ein geeigneter Trainingsplan. Üben Sie nicht in eine neue oder zunehmende Schwellung hinein.

Wichtige Ausnahme: Wenn schon geringe Aktivität eine verzögerte, ausgeprägte Verschlechterung mit Erschöpfung und weiteren Symptomen auslöst, passt ein üblicher Steigerungsplan möglicherweise nicht. Bei postexertioneller Malaise (PEM), etwa bei ME/CFS, sind individuelle Belastungsgrenzen und fachliche Begleitung nötig; keine automatische Erhöhung nach Kalender. [G3, P4]

Soforthilfe bei allgemeinen Notfallzeichen

Bei Brustschmerz mit Atemnot, Kreislaufproblemen oder anderen akuten Notfallzeichen 112 wählen. Knieübungen sind in dieser Situation nicht die passende Maßnahme. [B3]

WISSEN & PRAXIS

Arthrose ohne Verschleißangst

Ein Gelenk ist kein Reifen, den jede Bewegung weiter abnutzt.

Bei Kniearthrose verändern sich verschiedene Strukturen des Gelenks. Beschwerden und Einschränkungen können dabei sehr unterschiedlich sein. Das Wort Arthrose beschreibt deshalb noch nicht, welche Aufgabe Sie aktuell ausführen können oder welche Behandlung als Nächstes passt. [K3]

Bewegung bleibt ein wesentlicher Baustein

NICE empfiehlt bei Arthrose individuell angepasstes therapeutisches Training, insbesondere lokale Muskelkräftigung und allgemeine körperliche Aktivität. Am Anfang kann die Belastung ungewohnt sein. Die Auswahl sollte so erfolgen, dass Sie regelmäßig üben können, statt nach einer überfordernden Einheit wieder ganz aufzuhören. [K1]

Mehr als das Röntgenbild

Die Behandlungsentscheidung orientiert sich an Schmerzen, Funktion und Einschränkung im Leben. Ein Bildbefund allein entscheidet nicht, was Sie künftig noch dürfen. Fragen Sie bei der Befundbesprechung, welche Konsequenzen die Information für Ihren konkreten Alltag hat. [K1, K3]

Was Sie selbst beeinflussen können

Passende Kraftübungen, eine verträgliche Ausdaueraktivität und eine sinnvolle Verteilung von Alltagsbelastung sind praktische Ansatzpunkte. Wenn Gewichtsmanagement medizinisch sinnvoll und von Ihnen gewünscht ist, kann es ein weiterer Baustein sein. Es ist kein Anlass für Schuldzuweisung. [K1]

Ein brauchbares Ziel

Statt „Meine Arthrose muss verschwinden“ könnte Ihr Ziel lauten: „Ich möchte wieder sicher vom niedrigen Stuhl aufstehen“ oder „Die Strecke zum Einkauf soll besser gehen“. Daraus lassen sich konkrete Übungs- und Belastungsentscheidungen ableiten.

Diese Alltagsaufgabe möchte ich verbessern:

Das ist erst der Anfang.

Kniebeschwerden

Die Vollversion umfasst 21 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- 6 Übungsaufgaben
- Alltagsfunktionen aufbauen
- Belastungsprotokoll

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/