



DIE PREMIUM-GESUNDHEITSBIBLIOTHEK

MASTER EDITION / BAND 05

Knie & Arthrose

Behandlung einordnen. Beinkraft und Vertrauen aufbauen.

WISSEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

Leitlinien & Studien · Training & Therapie
Ernährung & Mikronährstoffe · Persönliche Arbeitsblätter

Denis M. Brennenstuhl

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

Franco Sanna

D.O. VFO · Heilpraktiker · Physiotherapeut · Osteopath

MASTER EDITION 3.0 / SEPTEMBER 2026

INHALT & NAVIGATION

Ihr Weg durch diesen Band

Wählen Sie ein Kapitel. Seitenzahlen und PDF-Lesezeichen führen direkt zum Thema.

Kniebeschwerden zuerst einordnen	3
Arthrose ohne Verschleißangst	4
Meniskus, Schmerz und Belastung	5
Die Kniedosis steuern	6
Kniebeuge im eigenen Bereich	7
Knie im Sitzen strecken	8
Beidbeinig auf die Zehenspitzen	9
Auf eine niedrige Stufe steigen	10
Seitlich Gewicht übernehmen	11
Becken anheben	12
Gehen, Radfahren und Treppen	13
Ihr Knieziel in messbare Schritte übersetzen	14
Ein flexibler Knieplan	15
Weitere Behandlungsmöglichkeiten	16
Ihr Knie-Verlaufsblatt	17
Häufige Fragen zum Knie	18
Arthrose: die Behandlung sinnvoll ordnen	19
Treppen als persönlicher Funktionstest	20
Quellen & Evidenz	21
Quellen & Evidenz · Fortsetzung	22
Quellen zur Vertiefung	23
Wissen in den Alltag übersetzen	24
Urheberrecht & Nutzung	25

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:

Knie & Arthrose

Dies ist eine kostenlose Leseprobe.

Die Vollversion umfasst 25 Seiten und enthält persönliche, digital ausfüllbare Arbeitsblätter.

Alle Ratgeber und persönliche Begleitung:
optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/

Gesundheitsinformation ersetzt keine individuelle Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.