

Knieschmerzen

Das Kniegelenk ist das größte Gelenk des Menschen und stellt die bewegliche Verbindung zwischen Oberschenkel und Unterschenkel dar. Die Kniemechanik ist extrem komplex aufgebaut und ist, ebenso wie alle anderen Gelenke, einem natürlichen Alterungsprozess unterworfen. Deshalb haben rund 75% aller Menschen, die älter als 50 Jahre sind, Gelenkprobleme. Doch auch jüngere und sportlich aktive Menschen verspüren nicht selten vermeintlich grundlose Schmerzen im Kniegelenk.

Die Gründe für Knieschmerzen sind sehr vielschichtig. Die Hauptursache ist jedoch körperliches Übergewicht, das zu Überlastungs- und Verschleißerscheinungen am Knorpel führt. Hinzu kommen Fehlhaltungen wie O- oder X-Beine sowie eine mangelnde Stütz Muskulatur im Knie- und Beinbereich. Die Grundlagen dafür werden heutzutage oft schon in der Kindheit gelegt, wenn durch fettreiche Ernährung und wenig Bewegung erste Verschleißerscheinungen auftreten. Doch auch bei aktiven Menschen sind Knieprobleme keine Seltenheit. Vor allem Sportarten wie Squash, Snowboard und Fußball führen schnell zu minimalen Verletzungen der Kreuzbänder oder zu Meniskusschädigungen.

Bei Sportanfängern sorgt eine zu schnell gesteigerte Trainingsintensität beim Joggen und Radfahren für Knieschmerzen und erhöht das Verletzungsrisiko. Auch Laufen auf zu hartem Untergrund, schlecht gedämpftes Schuhwerk oder zu kurze Aufwärm- und Dehnphasen können langfristig zu Knieschmerzen führen. Werden diese Anzeichen nicht als Warnsignal des Körpers wahrgenommen und ignoriert, erfährt das Gelenk Abnutzungserscheinungen am Knorpel, die eine ärztliche und physiotherapeutische Behandlung notwendig machen. Nach der körperlichen Belastung ist dann meist eine schmerzbedingte Ruhephase notwendig. Diese ungleichmäßige Belastung führt zu einer Fehlernährung des Knorpels. Dadurch verliert er seine Elastizität, wird dünner und weniger belastbar (ruhende Arthrose). Oftmals werden zusätzlich kleinste Partikel abgerieben und in die Gelenkflüssigkeit abgestoßen was zur Entzündung führt und meist einen chronischen Verlauf aufweist.

Die Muskeln des Beines werden ständig überlastet (Schonhaltung) und können sich nicht mehr erholen, was meist wiederum Schmerzen auslöst. Fast 80% der Schmerzen im Kniegelenk stammen nicht vom einem Knorpelschaden selbst, sondern von der umgebenden Muskulatur, welche eine einsetzende Schonhaltung samt Ausweichbewegung abfangen muss.

Mit elastischem Tape ist eine meist sofortige Linderung der Beschwerden zu erreichen. Die elastischen Tapes sollten bei dieser Indikation jedoch nur von erfahrenen Anwendern appliziert werden.

