

## Merkblatt Gonarthrose

Der Verschleiß der Kniegelenke ist ein normaler Vorgang und nicht zu verhindern. Typische Zeichen sind Gelenksteifigkeit und Schmerzen besonders morgens nach dem Aufstehen und bei längerer Belastung. In Ruhe treten meist nur geringe Beschwerden auf. Im weiteren Verlauf verformen sich die Knie meist an der Innenseite der Gelenke. Rötung oder fühlbare Wärme an den Knien zeigen eine Entzündung an und zwingen zu Schonung und Kühlung des betroffenen Gelenkes. Nach Abklingen des Reizzustandes muss das Gelenk aber wieder bewegt werden, um eine Versteifung zu verhindern.

Hier noch ein paar allgemeine Tipps für den Alltag bei Gonarthrose:

1. Schuhe mit weichen (gedämpften) Sohlen benutzen (Wander- oder Sportschuhe)
2. Beim Spazierengehen weichen Boden bevorzugen (Waldwege)
3. Keine längeren Strecken mit Gewicht zurücklegen (Gepäck, Einkaufstaschen)
4. Körpergewicht beachten (je geringer, je weniger müssen die Gelenke tragen)
5. Auch zu Hause nicht barfuß laufen (fehlende Dämpfung)
6. Nicht auf den Boden knien (auch nicht in der Kirche)
7. Gelenke regelmäßig bewegen, ohne dass Gewicht darauf lastet (zum Beispiel im Wasser oder auf dem Fahrrad)
8. Kniebelastende Sportarten meiden (Ballett, Ballspiele, Squash, Tennis, Leichtathletik, Skilaufen)

Bei der Behandlung kommen Schmerzmittel und entzündungshemmende Mittel zum Einsatz. Die Therapie der Kniearthrose mit Akupunktur ist zurzeit eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung und kann die Beschwerden auch längerfristig erheblich bessern.

Sprechen Sie uns gerne darauf an!