

? EINE FRAGE 3 EXPERTEN ANTWORTEN

„Was hilft bei Knieschmerzen?“

Susanne H. (63) aus Wuppertal

Es ist das größte Gelenk des Körpers und trägt seine gesamte Last. Was Sie bei Kniebeschwerden tun können, welche Mittel helfen und wie der Arzt behandelt

DER ARZT 1



Dr. Jürgen Walpert
Facharzt der Orthopädie,
Klinik Fleetinsel Hamburg

„In jungen Jahren verursachen meist Verletzungen von Kreuzband und Menisken die Beschwerden. Später ist die sogenannte Arthrose, also ein Verschleiß des Kniegelenks, Hauptauslöser von Schmerzen. Dauern diese länger als drei Tage an, ist ein Arztbesuch ratsam. Dies gilt auch, wenn das Gelenk sichtbar geschwollen ist. Denn dann liegt ein Erguss vor, der dringend abgeklärt werden sollte. Bei Verschleißerscheinungen hilft anfangs moderate Bewegung sehr gut, z. B. Fahrradkurse im Fitnesscenter oder Krankengymnastik. Bei fortgeschrittenen Beschwerden kann oft ein minimalinvasiver Eingriff (Arthroskopie) eine Endoprothesen-OP um Jahre hinauszögern.“

DER HEILPRAKTIKER 2



Erik Mack
Heilpraktiker,
Brannenburg

„Häufige Ursachen sind eine Entzündung des Knorpels, Verschleißerscheinungen oder eine Ablagerung von Harnsäure im Gelenk. Damit der Knorpel optimal mit Nährstoffen versorgt wird, sollten Sie keinesfalls auf Bewegung verzichten. Zu empfehlen sind knieschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder leichtes Spazierengehen. Auch Umschläge mit Arnika, Aluminium-Kalium-Sulfat und Citronensäure (Apotheke) lindern die Entzündung. Gegen Harnsäureablagerungen helfen harntreibende Tees mit Brennnessel oder Goldrute (Supermarkt). Muschelkalk und Methylsulfonylmethan (Apotheke) fördern den Knorpelaufbau. Ohrakupunktur kann Schmerzen außerdem lindern.“

DIE APOTHEKERIN 3



Dr. Ilona Buttle
Apothekerin,
Garbsen

„Kurzfristige Überlastungen wie Sport oder langes Hinknien können Sehnenschäden, Schleimbeutelentzündungen oder Muskelschäden verursachen. Häufiger liegen chronische Ursachen wie Gelenkverschleiß (Arthrose) oder Rheuma vor. Zur Linderung empfehlen sich geeignetes Schuhwerk, Einlagen oder Stützbandagen. In akuten Phasen helfen kühlende Sportsalben (Apotheke). Stellen Sie Ihr Bein außerdem ruhig und lagern Sie es am besten hoch. Kurzfristig helfen schmerz- und entzündungshemmende Mittel wie Ibuprofen, Naxopren oder Diclofenac (Apotheke). Bei Arthrose bremsen z. B. Enzyme, Omega-3-Fettsäuren oder Glucosamine (Apotheke) den Verlauf.“