PATIENTENINFORMATION

KNIE

NEUE WEGE IN DER THERAPIE DES KNIEGELENKS

BESSER IN BEWEGUNG

SPORLASTIC®
ORTHOPAEDICS

LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,

diese Informationsbroschüre haben wir speziell für Menschen mit Erkrankungen des Kniegelenks erstellt.

Beschwerden im Kniebereich können eine Vielzahl von Ursachen aufweisen. Wir haben in dieser Broschüre die häufigsten Symptomatiken zusammengestellt und zeigen Ausblicke auf die therapeutischen Ansätze der Versorgung. Hier können Bandagen und Orthesen wichtige Funktionen übernehmen.

Im zweiten Teil dieser Broschüre finden Sie eine Auswahl von Übungen zur Mobilisation, Koordination, Kräftigung, Dehnung und Massage.

Halten Sie sich nach einer Operation und während der Rehabilitation an die Belastungsrichtlinien Ihres Arztes.

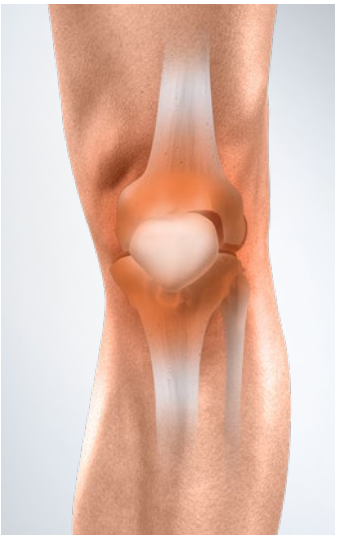
WICHTIG: FÜHREN SIE ALLE ÜBUNGEN IM SCHMERZFREIEN BEREICH AUS!

SPORLASTIC® ORTHOPAEDICS

ARTHROSE

URSACHEN

Die Kniegelenksarthrose ist eines der häufigsten Krankheitsbilder. Es handelt sich dabei um einen Verschleiß des Gelenkknorpels, bei dem einzelne Gelenkabschnitte oder das gesamte Kniegelenk betroffen sein können. Eine Arthrose kann ohne auslösende Ursache auftreten – oft ist sie aber eine Folge zurückliegender Unfälle, Meniskusschäden, Kniegelenksinstabilitäten bei Bandverletzungen oder Beinachsenfehlstellungen. Auch Übergewicht und eine familiäre Disposition spielen eine Rolle.



Ansicht von vorne

GENU-HiT®

PATELLADYN®

SYMPTOME

Zu Beginn zeigen sich oft nur geringe Symptome, die im Laufe der Zeit oft zunehmen. Hierzu zählen belastungsabhängige Kniegelenksschmerzen, später auch Schmerzen in Ruhe. Typisch sind Anlaufschmerzen, bei denen die ersten Schritte nach längerer Ruhephase schwer fallen. Es kann zu Schwellungen und Einschränkungen der Kniegelenksbeweglichkeit kommen.

THERAPIEAUSBLICK

Eine Heilung der Arthrose ist nicht möglich. Die Symptome können jedoch oftmals gelindert und der Verlauf hinausgezögert werden. Die Anwendung von Bandagen ist ein Baustein der konservativen Therapie. Sollte sich keine zufriedenstellende Besserung zeigen, ist meist die Implantation eines konservativen Kunstgelenks angezeigt.

KNORPELVERLETZUNGEN

URSACHEN

Die Ursachen für Knorpelverletzungen sind vielfältig. Sie können isoliert an einer Stelle auftreten, aber auch großflächig das ganze Kniegelenk betreffen. Bei Patellaluxationen oder Kreuzbandrissen kommt es häufig zu akuten Knorpelschäden. Oftmals sind diese auch Begleitverletzungen bei Frakturen oder Folge von Meniskusverletzungen und Meniskusverlust. Typischerweise kommt es auch bei Kniegelenksinstabilität zu Knorpelschäden.

Ansicht von der Seite

SUPER-GENUPLUS

SYMPTOME

Knorpelschäden äußern sich meist durch Schmerzen und Ergussbildung des Kniegelenks. Bei freien Knorpelstücken (Flakes) kann es auch zu Blockierungen kommen.

THERAPIEAUSBLICK

Manche Knorpelschäden können ohne Operation behandelt werden. Hier können Bandagen die Symptome lindern. In vielen Fällen ist aber die operative Versorgung meist in Form einer Arthroskopie notwendig. Wichtig ist die Mitversorgung von Begleitverletzungen, bspw. einer Kreuzbandruptur. Je nach durchgeführter Operation sind Orthesen Teil des Nachbehandlungskonzeptes.

VORDERE KREUZBANDRUPTUR

URSACHEN

Der Riss des vorderen Kreuzbandes ist die häufigste Bandverletzung am Knie und eine typische Sportverletzung, z. B. beim Fußball. Meist kommt es ohne Gegnereinwirkung im Rahmen einer Bewegung des Oberkörpers bei fixiertem Unterschenkel zu einer Verdrehung des Kniegelenks, bei der das Kreuzband reißt. In manchen Fällen kommt es zu Kombinationsverletzungen mit begleitenden Meniskusrissen oder auch Verletzungen anderer Bandstrukturen, z. B. des Innenbandes.

Ansicht von vorne

GENUDYN® CI

SYMPTOME

Akut kommt es zu Schmerzen und einer Schwellung des Kniegelenks. Beides bildet sich meist nach wenigen Tagen oder Wochen zurück. Es verbleibt eine Instabilität des Kniegelenks, die in vielen Fällen bereits im Alltag zum Wegknicken des Kniegelenks bei geringen Belastungen führen kann. Dann drohen Folgeschäden wie eine Meniskus- oder Knorpelverletzung.

THERAPIEAUSBLICK

Therapie der Wahl ist der Ersatz des vorderen Kreuzbandes mit einer körpereigenen Sehne im Rahmen einer Kniegelenksarthroskopie. Insbesondere bei begleitenden Bandverletzungen sind postoperativ stabilisierende Kniegelenksorthesen zu empfehlen.

SEITENBANDVERLETZUNGEN

URSACHEN

Meist sind Verrenkungen des Kniegelenks bspw. beim Sport oder im Rahmen von Verkehrsunfällen verantwortlich für Seitenbandverletzungen. Dabei sind Innenbandverletzungen weitaus häufiger. Oftmals besteht eine zusätzliche Verletzung des vorderen Kreuzbandes. Isolierte Außenbandverletzungen sind sehr selten und meist kombiniert mit Kreuzbandverletzungen.

Ansicht von der Seite

GENU-HiT® GS

SYMPTOME

Es kommt zu Schmerzen innen oder außen am Kniegelenk, insbesondere bei voller Streckung oder tiefer Beugung. Begleitend treten Schwellungen oder Blutergüsse auf. Es kann zu einem Instabilitätsgefühl kommen. Durch die Mitverletzung anderer Bandstrukturen können die Symptome vielfältig sein.

THERAPIEAUSBLICK

Innenbandrupturen werden meist ohne Operation mit einer flexiblen Orthese behandelt. Sie heilen in der Regel folgenlos aus. Außenbandrupturen werden dagegen meist operativ zusammen mit den Begleitverletzungen versorgt. In der postoperativen Phase ist eine Sicherung mittels flexibler Kniegelenksorthese notwendig. Bei chronischen Instabilitäten kann eine Dauerversorgung mit einer Orthese notwendig sein.

MENISKUSVERLETZUNGEN

URSACHEN

Meniskusrisse sind oftmals Sportverletzungen. Sie treten isoliert oder in Kombination mit anderen Knieverletzungen auf. Oft entstehen Meniskusschäden in Folge einer Degeneration oder Überbelastung, dann reicht schon ein geringes Trauma aus. Das schlecht durchblutete Meniskusgewebe ist anfällig für Verletzungen und hat wenig Heilungspotential. Der Meniskus ist insbesondere in tiefer Hocke und bei Drehbewegungen des Kniegelenks gefährdet.

Ansicht von vorne

GENU-TEX®

SYMPTOME

Meniskusrisse können sich unterschiedlich äußern. Typisch sind Schmerzen auf Gelenkspalthöhe, insbesondere unter Belastung und bei Drehbewegungen. Eine begleitende Ergussbildung ist häufig. Korbhenkelrisse können auch Gelenkblockierungen verursachen.

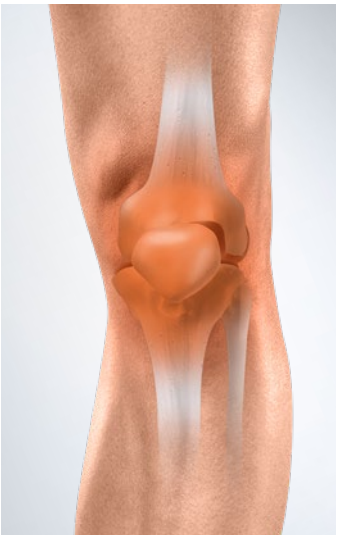
THERAPIEAUSBLICK

Bei Meniskusverletzungen ist meist eine Kniegelenksarthroskopie indiziert. Hier erfolgt je nach Qualität des Meniskusgewebes, Rissform und Begleitverletzungen entweder eine teilweise Entfernung instabiler Meniskusanteile oder eine Meniskusnaht. Zur Vermeidung von Rotationsbewegungen in der Heilungsphase ist nach einer Meniskusnaht eine Kniegelenksorthese und/oder eine stabilisierende Kniebandage notwendig.

VORDERES KNIESCHMERZSYNDROM

URSACHEN

Das vordere Knieschmerzsyndrom fasst eine Vielzahl verschiedener Erkrankungen zusammen, welche sich in ähnlicher Weise äußern. Hierzu zählen u. a. Knorpelerweichungen oder Knorpelschäden der Kniescheibe oder des Gleitlagers, Vernarbungen (z. B. nach Kniescheibenluxation), Fehlstellungen der Kniescheibe oder ein gestörtes Gleiten der Kniescheibe im Gleitlager. Es finden sich auch – insbesondere bei jungen Frauen – Fälle, bei denen keine offensichtliche Ursache gefunden werden kann.



Ansicht von vorne

MENISKUS KNIEBANDAGE

SYMPTOME

Je nach zugrundeliegender Ursache können die Beschwerden unterschiedlich sein. Schmerzen im vorderen Kniegelenksbereich (um und hinter der Kniescheibe) finden sich fast immer. Die Schmerzen treten oft nach längerem Verharren des Kniegelenks in gebeugter Stellung auf (z. B. Autofahren, Aufstehen vom Schreibtisch) und können sich unter vermehrter Belastung verstärken.

THERAPIEAUSBLICK

Je nach Beschwerde können Bandagen die Symptomatik lindern. Aufgrund der Vielzahl möglicher Ursachen kommen unterschiedliche konservative Maßnahmen zur Anwendung. In manchen Fällen kann auch eine operative Versorgung nötig sein.

PATELLASPITZENSYNDROM

URSACHEN

Beim Patellaspitzensyndrom kommt es zu schmerzhaften Veränderungen der Patellarsehne an ihrem Ursprung am unteren Ende der Kniescheibe. Männer sind häufiger betroffen. Oft tritt die Erkrankung bei Sprungsportarten auf, z. B. beim Basketball oder Volleyball. Im englischsprachigen Raum ist daher auch die Bezeichnung Jumper's Knee gebräuchlich.

Ansicht von der Seite

KASSELER PATELLAR-SEHNENBANDAGE

SYMPTOME

Typischerweise finden sich Schmerzen im Bereich der Patellaspitze und des Ursprungs der Patellarsehne. Diese können sich unter Belastung, beim Bergauf- und Bergabgehen oder durch Dehnung verstärken.

THERAPIEAUSBLICK

Eine Operation ist i. d. R. nicht notwendig. Physiotherapie wie z. B. sensomotorisches Training bewirken eine Verbesserung der Schmerzsymptomatik. Vereinzelt kommen lokale Infiltrationen zur Anwendung. Eine Patellasehnenbandage bewirkt zudem eine Schmerzreduktion und verbessert dadurch die Mobilität.

MOBILISATION

Die Mobilisation dient dem Erhalt oder der Erweiterung des Bewegungsumfangs für ein Gelenk. Es können passive und aktive Übungstechniken in einem angenehmen, schmerzfreien Bewegungsradius und in langsamer Ausführung eingesetzt werden.

MOBILISATION DES KNIEGELENKS

Winkeln Sie in Bauchlage den Unterschenkel leicht an und nehmen Sie dann wieder die Ausgangsposition ein. Führen Sie diese Bewegung sehr langsam durch.

3 x 15 Wiederholungen

MOBILISATION DES KNIEGELENKS

Halten Sie das Theraband mit ausgestrecktem Bein unter Spannung. Winkeln Sie jetzt langsam das Knie auf 90° an, halten Sie dabei die Ferse am Boden. Drücken Sie dann das Knie wieder durch.

3 x 15 Wiederholungen

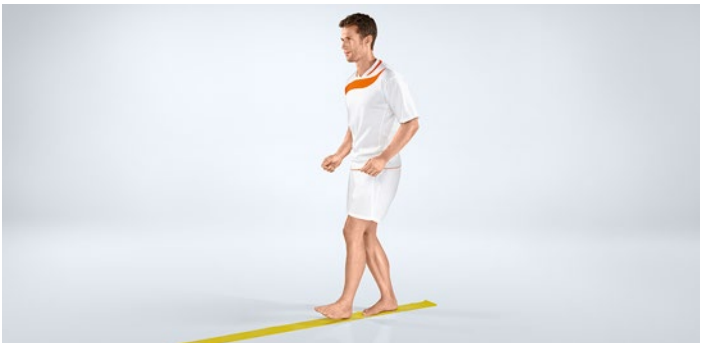
KOORDINATION

Koordinative Fähigkeiten sind notwendig, um einen optimalen Bewegungsablauf feinfühlig zu steuern sowie um Gelenkbeanspruchungen zu reduzieren. Diese spezielle Nerven-Muskelfunktion kann durch konzentriertes Durchführen methodisch aufgebauter Übungsreihen erzielt werden.

BALANCIEREN

Legen Sie ein Theraband gefaltet auf den Boden und setzen Sie darauf konzentriert Fuß vor Fuß. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und stabilisieren Sie Ihre Position nur aus dem Knie- und Sprunggelenk.

5 – 7 Wiederholungen



STEHEN AUF EINEM BEIN

Stellen Sie sich auf ein Handtuch, schließen Sie die Augen und heben Sie ein Bein ab, halten Sie dabei das Standbein leicht gebeugt. Stabilisieren Sie Ihre Position nur aus Knie- und Sprunggelenk und stützen Sie sich nur soviel wie nötig ab.

3 x 20 Sekunden mit jedem Bein

KRÄFTIGUNG

Um Kraftleistungen zu erhöhen, sollte eine Zunahme der Muskelmasse erreicht und das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen verbessert werden. Durch Muskelanspannungen, welche die individuelle Reizschwelle überschreiten, können wirksame Trainingsreize gesetzt werden.

KRÄFTIGUNG DES OBERSCHENKELS

Fixieren Sie das Theraband z. B. an einer Türklinke und legen Sie es in Sitzposition mit leichter Spannung bei ausgestrecktem Bein um das Sprunggelenk. Spannen Sie es kurz mit dem Unterschenkel an.

3 x 15 Wiederholungen

KRÄFTIGUNG DES BEINES

Fixieren Sie das Theraband z. B. an einer Türklinke und legen Sie es gespannt bei schulterbreitem Stand knapp über ein Knie. Beugen Sie das Knie um ca. 60° und spannen dann das Band wieder an. Achten Sie auf gerade Beinachse und halten Sie den Rücken gerade.

3 x 15 Wiederholungen

DEHNUNG

Durch Dehnübungen können Muskelverkürzungen beseitigt, Verspannungen gelöst und die Balance wieder hergestellt werden. Um risikoarm zu dehnen, sollten aus einer angenehmen Position die Spannung langsam aufgebaut und die Schmerzgrenze sowie vorgegebene Bewegungslimitierungen beachtet werden.

DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, strecken Sie die Beine. Führen Sie jetzt die Fingerspitzen an die Zehen und halten Sie diese Position. Der Rücken bleibt gerade und die Beine gestreckt.

3 x 30 Sekunden halten

DEHNUNG DER OBERSCHENKELAUSSENSEITE

Setzen Sie sich auf den Boden, stützen Sie sich mit den Armen ab. Setzen Sie ein Bein über das andere, dieses halten Sie gestreckt. Führen Sie den gegenüberliegenden Arm auf das gestreckte Knie und üben Sie mit dem Ellenbogen Druck auf das gebeugte Knie aus.

3 x 30 Sekunden halten

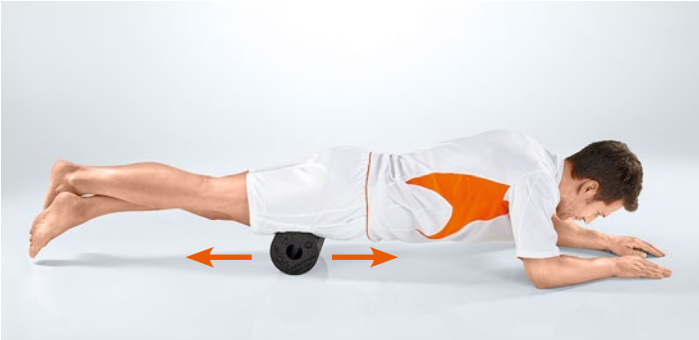
MASSAGE

Massagetechniken sind mechanische Reize auf Haut, Muskulatur und Bindegewebestrukturen. Durch schmerzfreie und angepasste Druck-, Zug- oder Dehnungsreize werden positive Effekte erzielt.

MIT DER BLACKROLL

Legen Sie sich mit den Oberschenkeln auf die BLACKROLL®, stützen sich mit den Ellenbogen ab und kreuzen die Beine. Rollen Sie nun auf den Oberschenkeln vor und zurück – so, dass es nicht schmerzt.

2 – 3 Minuten



MIT DEM IGELBALL

Massieren Sie die Oberschenkelaußenseite mit dem Igelball. Üben Sie dabei Druck aus, aber bleiben Sie unter der Schmerzgrenze.

3 x 20 Sekunden mehrmals täglich

NÜTZLICHE HELFER

Für das mit Experten aus den Bereichen Physiotherapie, Gesundheitssport und Medizin beispielhaft zusammengestellte Trainingsprogramm benötigen Sie ein paar Geräte.

Besonders effektiv trainieren Sie mit den Übungsgeräten unseres Partners Valife, denn diese unterstützen Sie sowohl bei der Aktivierung als auch bei der Entspannung.

Unser Tipp: Bevor Sie mit dem Training zur Rehabilitation oder Prävention beginnen, stimmen Sie dies mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab.

1_ Gymnastikball
2_ iSURO Kissen
3_ Massagerolle BLACKROLL®
4_ Trainingsmatte
5_ Zugseil Set
6_ Monostep
7_ Schwingstab
8_ HOLMENKOL Textilwasch- und -pflegeprodukte

Sie finden die Produkte unseres kompetenten Partners für Reha- und Trainingsgeräte im gut sortierten Fachhandel oder bequem im Internet unter www.valife.de

Valife

HOLMENKOL® LICENSE TO WIN

SPORLASTIC ORTHOPAEDICS – BESSER IN BEWEGUNG

_ SPORLASTIC DEUTSCHLAND

SPORLASTIC GmbH
Medizinische Produkte
Weberstraße 1 _ 72622 Nürtingen
Postfach 14 48 _ 72604 Nürtingen
Germany

Telefon +49 70 22/70 51 81
Fax +49 70 22/70 51 13
info@sporlastic.de _ www.sporlastic.de

_ SPORLASTIC SCHWEIZ

BERRO AG
Austraße 7 _ 9055 Bühler
Switzerland

Telefon +41 71/335 07 77
Fax +41 71/335 07 70
info@sporlastic.ch _ www.sporlastic.ch

_ SPORLASTIC ÖSTERREICH

Wir sind unter der deutschen Adresse für Sie da.

_ SPORLASTIC QUALITÄT

Qualitätsmanagementsystem
DQS-zertifiziert nach
DIN EN ISO 13485:2016,
Reg.-Nr. 069305 MP2016

MITTELSTAND GLOBAL
HEALTH MADE IN GERMANY

_ SPORLASTIC ENGAGEMENT

Bund Deutscher Radfahrer e.V.
Offizieller Kompetenzpartner des BDR

FRANK STÄBLER

HBW Balingen Weilstetten

Fecht-Club Tauberbischofsheim e.V.

GAUTHIER DANCE
DANCE COMPANY THEATERHAUS STUTTGART

_ SPORLASTIC DIGITAL

Find us on: facebook. www.facebook.com/sporlastic

YouTube www.youtube.com/sporlastic

Instagram www.instagram.com/sporlastic_official

Scannen Sie unseren QR-Code, der Sie bequem mit der Produktwelt von SPORLASTIC verlinkt.

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

SPORLASTIC® ORTHOPAEDICS

4 029925 164693

Ref 09305/03 | 07/18 | 10.000 | 100x210 mm