

## Dr. med. Ulrich Baumann

Facharzt Chirurgie FMH  
Schwerpunkt Allgemein- und Unfallchirurgie

baumann@ChirurgieAmSee.ch

www.ChirurgieAmSee.ch



Seestrasse 25, 8330 Pfäffikon

Tel 044 952 17 70

## Kniegelenk-Verschleiß — Typische Beschwerden bei Arthrose

Eine vollständige „Heilung“ im Sinne der Wiederherstellung eines abgenutzten Gelenk-Knorpels ist nicht möglich. Möglich ist aber das frühzeitige Erkennen eines beginnenden Verschleißes und eine rechtzeitige, optimale Therapie, die seine Entwicklung positiv beeinflusst. Zögern Sie deshalb nicht, zum Arzt zu gehen, wenn folgende Symptome bei Ihnen auftreten:

### Die typischen Beschwerden

- Anlaufschmerzen (besonders nach dem Aufstehen)
- Belastungsschmerzen
- Gelenkgüsse und Schwellungen bei akuter Entzündung
- Ruhe- und Nachtschmerzen
- Witterungsbedingte Beschwerden
- Schwierigkeiten beim Gehen von Treppen, vor allem abwärts

## Kniegelenk-Verschleiß – Werdegang

1. Erste Anzeichen für Kniegelenk-Verschleiß können Bewegungsschmerzen oder Stechen im Knie sein. Aber auch schon leichte Spannungsgefühle beim Strecken und Beugen deuten auf eine beginnende Erkrankung hin.
2. Im weiteren Verlauf tritt häufig der so genannte Anlaufschmerz auf: Vor allem morgens sind die Kniegelenke wie eingerostet, erst nach einigen Minuten lassen die Beschwerden nach.
3. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zudem häufiger zu Ruheschmerzen: Beschwerden, die auch dann zu spüren sind, wenn das Gelenk nicht belastet wird.
4. Entwickelt sich der Kniegelenk-Verschleiß zu einer Gelenkentzündung (Kniegelenk-Arthrose), ist das Gelenk bereits schmerzhaft geschwollen, eventuell heiß und gerötet. Der Grund: Die Innenhaut des Gelenks wird durch abgeriebene Knorpelteilchen und deren Abbauprodukte gereizt.
5. Im Endstadium ist der Knorpel schließlich völlig abgerieben. Das Kniegelenk funktioniert nicht mehr, ist kaum noch beweglich und oft unnatürlich verformt.

## So funktioniert das Knie

Um zu verstehen, wie es zu Kniegelenk-Verschleiß kommt, hilft es, zunächst genauer auf den Aufbau und die Funktion des Kniegelenks zu schauen.

Das Knie verbindet Ober- und Unterschenkelknochen miteinander. Die Knochen sind an den gelenkbildenden Enden mit einem glatten Knorpel überzogen, der wie ein Stoßdämpfer wirkt und Belastungen abfedert. Um die dazu notwendige Gleitfähigkeit zu erhalten, wird der Knorpel mit Gelenkflüssigkeit geschmiert. Diese Gelenkschmiere schützt die glatte Oberfläche des Knorpels vor Abnutzung und versorgt ihn gleichzeitig mit Nährstoffen. Zu diesen gehört auch der Wirkstoff Glucosamin, der als kristallines Glucosaminhemsulfat vorliegen muss, um gezielt im Knie wirken zu können.

Damit die Gelenkflüssigkeit in den Knorpel eingearbeitet werden kann, braucht das Knie Bewegung. Entscheidend ist hier das Maß an Bewegung: Findet zu wenig oder gar keine Bewegung statt, wird der Knorpel nicht mehr ausreichend ernährt; ist das Gelenk dauerhaften Extremlastung ausgesetzt, wird der Knorpel überstrapaziert. Auf Dauer ist das Ergebnis in beiden Fällen gleich: Der Knorpel wird rau

und faserig und kann seine Aufgabe nicht mehr erfüllen. Durch Reibung lösen sich nach und nach winzige Knorpelteilchen. Sie werden im Gelenk wie Sandkörner eingelagert, was schließlich zu Entzündungen führen kann – der Beginn einer Kniegelenk-Arthrose.

## Kniegelenk-Verschleiß – mögliche Ursachen

Die folgenden Risikofaktoren können allein oder auch in Kombination dazu beitragen, dass der Gelenkknorpel den normalen Anforderungen des täglichen Lebens irgendwann nicht mehr gewachsen ist.

- Übergewicht
- Achsenfehlstellungen wie X- und O-Beine
- Frühere Verletzungen des Gelenkes
- Überlastung im Beruf durch ständiges, langes Knien
- Überlastung in der Freizeit durch Sportarten mit raschem Richtungswechsel oder starkem Druck auf die Gelenke (Tennis, Squash)
- Fortgeschrittenes Lebensalter
- Genetische Veranlagung (erblich bedingt)

## Kniegelenk-Verschleiß – bin ich betroffen?

Kniegelenk-Verschleiß äußert sich mit einigen markanten Symptomen, die Sie schnell bei sich selbst abprüfen können.

Dieser Test hilft Ihnen festzustellen, ob Sie gefährdet oder bereits betroffen sind.

Wenn Sie mehr als zwei Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten lassen. Je früher Sie Kniegelenk-Verschleiß entgegen wirken, desto besser!

	Ja	Nein		Ja	nein
Üben Sie eine berufliche Tätigkeiten aus, die Sie überwiegend kniend verrichten müssen?	0	0	Leiden Sie manchmal unter Belastungsschmerzen im Kniegelenk?	0	0
Betreiben Sie regelmäßig Ballsport, z.B. Squash, Tennis, Hand- oder Fußball?	0	0	Haben Sie nach einer Belastung schon einmal eine Überwärmung Ihres Kniegelenks festgestellt?	0	0
Hatten Sie schon einmal eine Verletzung am Kniegelenk mit Schädigung der Menisken oder Bänder?	0	0	Haben Sie X- oder O-Beine?	0	0
Fühlt sich Ihr Kniegelenk morgens wie "ingerostet" an?	0	0	Schmerzen und/oder knirschen Ihre Kniegelenke bei Bewegung?	0	0
Macht sich ein Witterungswechsel bei Ihnen im Kniegelenk bemerkbar?	0	0	Ist Ihr Kniegelenk schon einmal ohne erkennbaren Grund angeschwollen?	0	0

Bitte beantworten Sie alle 10 Fragen.