

Prim. Dr. Michael Vitek

# Hilfe für das Kniegelenk



Selbsthilfe, Medikamente, Behandlungen, Operationen  
bei Abnützungen oder Verletzungen

**KNEIPP**  
VERLAG

---

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	5	Physikalische Behandlung .....	22
<b>Beschwerden – Anatomie – Diagnostik</b> .....	6	Strom .....	22
<b>Beschwerdebilder</b> .....	6	Ultraschall .....	23
Bamstigkeit .....	6	Heilgymnastik .....	23
Blockade .....	6	Licht und Laser .....	24
Bewegungseinschränkung .....	6	Hydrotherapie, Thermo-therapie, Packungen ...	25
Einknicken beim Gehen .....	7	Massage, Lymphdrainage .....	26
Geräusche im Knie .....	7	Akupunktur .....	26
Rötung .....	7	Medikamente .....	27
Schmerz .....	7	NSAR .....	27
Schwellung .....	8	Kortison .....	28
Überwärmung .....	8	Chondroprotektiva (Knorpelschutz- oder Knorpelaufbaumittel) .....	28
<b>Anatomie &amp; Funktion des Kniegelenkes</b> ...	8	Gelenkinjektionen, Infiltrationen, Neuraltherapie .....	29
Knochen .....	8	<b>Operative Therapie</b> .....	30
Gelenkkapsel .....	9	Narkosefreigabe, Untersuchung durch den FA für innere Medizin .....	30
Bänder .....	9	Anästhesie, Narkose .....	31
Gelenkknorpel .....	9	Arthroskopie .....	32
Menisken .....	10	Arthroskopische Laserchirurgie .....	34
Muskulatur .....	11	Offene Kniechirurgie .....	36
<b>Der Weg zur Diagnose</b> .....	11	<b>Die wichtigsten Kniegelenkprobleme</b> .....	38
Anamnese .....	11	<b>Meniskusschäden</b> .....	38
Klinische (körperliche) Untersuchung .....	12	Meniskuszyste .....	42
Röntgen .....	13	Meniskusersatz .....	42
Erklärung häufig verwendeter Begriffe in einem Röntgenbefund .....	15	<b>Freie Gelenkkörper</b> .....	43
Magnetresonanz .....	16	<b>Schleimbeutelentzündungen</b> .....	44
Erklärung häufig verwendeter Begriffe in einem MRT-Befund .....	17	Bakerzyste, Kniekehlenzyste .....	47
Weitere bildgebende Verfahren .....	18	<b>Knorpelschäden</b> .....	47
Labor .....	19	<b>Hochgradige Knorpelschäden – Übergang zur Arthrose</b> .....	55
<b>Welche Behandlungen kommen am Kniegelenk zur Anwendung?</b> .....	20	Oberflächenbearbeitung .....	56
<b>Konservative Therapie</b> .....	20	Chondroplastik (mechanisch oder mit Laser) ...	56
Salben, Gele, Cremes, Lotionen und »Hausmittel« .....	20	Bearbeitung des unter dem Knorpel liegenden Knochens .....	57
Bandagen, Schienen, Gummistrümpfe, Tapeverbände .....	21		

Die Knorpel-Knochen-Anbohrung nach Pridie .....	57	<b>Andere Kniegelenkerkrankungen</b> .....	100
Abrasionsarthroplastik .....	58	Synovitis villonodularis .....	100
Transplantation eigener Knochen-Knorpel-Teile ...	59	Gutartige Tumoren .....	100
Mosaikplastik .....	59	Bösartige Tumoren .....	100
Posteriorer Femurcondylentransfer .....	61	Kniegelenkmitebeteiligung im Rahmen von Systemerkrankungen .....	101
Transplantation eigener, gezüchteter Knorpelzellen, Gentherapie der Arthrose .....	61	<b>Akute und chronische Knie-Instabilitäten</b> .....	101
Autologe Chondrozytenimplantation .....	62	Riss des vorderen Kreuzbandes .....	101
Ausblick in die Zukunft: Gen-Therapie in der Arthrosebehandlung .....	64	Kreuzbandnaht .....	102
<b>Arthrose</b> .....	65	Rekonstruktion eines Knochen-Kreuzband-Ausrisses .....	102
Beschwerden bei der Kniegelenkabnützung .....	68	Kreuzbandersatz = Kreuzbandplastik .....	104
Therapie der Gelenkabnützung .....	68	Riss des hinteren Kreuzbandes .....	107
Eigenes Therapiekonzept bei Knorpelschäden und Arthrose .....	71	Seitenbandverletzungen .....	108
Ergebnisstudie .....	71	Inneres (mediales) Seitenband .....	108
<b>Aseptische Knochennekrosen</b> .....	73	Äußeres (laterales) Seitenband .....	108
Morbus Schlätter .....	73	<b>Knie-nahe Knochenbrüche</b> .....	109
Osteochondrosis dissecans (O. D.) .....	74	Unterer Oberschenkel .....	109
Morbus Ahlbäck .....	76	Kniescheibenbrüche .....	110
<b>X-Bein, O-Bein</b> .....	77	Schienbeinkopf .....	111
<b>Kniescheibenprobleme</b> .....	82	<b>Künstliche Kniegelenke, Endoprothesen</b> .....	112
Knorpelschaden der Kniescheibe .....	83	<b>Voroperationen</b> .....	117
Verrenkung oder Herausrutschen der Kniescheibe .....	85	<b>Lebensstil: Sport – Alltag – Ernährung</b> .....	118
Unfallbedingte Kniescheibenverrenkung .....	85	<b>Wirkt sich die Ernährung auf die Gesundheit der Kniegelenke aus?</b> .....	118
Die gewohnheitsmäßige Kniescheibenverrenkung .....	86	<b>Ist Sport gut oder schlecht für die Knie?</b> ...	119
Abnützung des Kniescheibengelenkes .....	88	Übungen für Knie-Gesunde .....	121
Einklemmung einer Schleimhautfalte .....	89	Muskelkräftigende Übungen .....	122
<b>Rheumatische und entzündliche Knieerkrankungen</b> .....	91	Übungen für Knie-Leidende .....	123
Chronische Polyarthritits .....	92	Für alle: Muskeldehnung .....	125
Psoriasis-Arthritis .....	95	<b>Gelenkschonendes Verhalten im Alltag</b> .....	126
Reaktive Arthritis .....	95	Anregungen für ältere Patienten mit mittelschwerer und schwerer Knie-Arthrose .....	126
<b>Nicht-rheumatische, infektiöse Kniegelenkentzündungen</b> .....	96	Schuhe .....	126
Bakterielle, eitrige Gonarthritits .....	96	Gehen .....	126
Borreliose .....	97	Tragen .....	126
<b>Kniegelenkentzündungen bedingt durch Einlagerung von Kristallen</b> .....	98	Sitzen .....	127
Gicht .....	98	Hausarbeit .....	127
Chondrokalzinose .....	100	<b>Nicht alltägliche Patientengeschichten</b> .....	129
		<b>Lexikon der gebräuchlichsten medizinischen Ausdrücke am Kniegelenk</b> .....	134
		<b>Dank</b> .....	143