

## Wenn das Knie knirscht

*Wer sich täglich richtig reinkniet, spürt das früher oder später: Die Knie sind die Malocher des menschlichen Körpers. Hunderte Male am Tag, bei jedem Schritt, auf jeder Treppe, knicken die Gelenke ein. Dabei greifen Muskeln, Knochen, Sehnen, Bänder und die mit Knorpeln überzogenen Gelenke millimetergenau ineinander. Das System ist perfekt – aber störanfällig.*

### Knieschmerz ist nicht gleich Knieschmerz

Wenn es im Knie sticht, bedeutet das zunächst nur ein Warnsignal, etwa nach einer einmaligen Belastung. Leuchtet diese rote Ampel aber immer wieder auf, wäre es fahrlässig, den Schmerz nicht zu beachten. Denn ohne Gegenmaßnahmen könnte sich ein dauerhafter Schaden entwickeln.

Die Maschine Knie ist aus vielen Bestandteilen aufgebaut, von denen jeder betroffen sein kann. Hauptsächlich treten Schäden und damit Schmerzen durch Verschleiß als Folge des Alters oder dauerhafter Überlastung auf. Doch eine genaue Diagnose ist wichtig.

### Typische Schäden am Knie sind

- ⇒ Verschleiß oder Arthrose: Im Lauf der Zeit wird die Knorpelschicht dünner, die Knochen schaben aufeinander. Schmerzen treten bei Belastung auf. Es hilft: Schonung, im Endstadium ein künstliches Kniegelenk.
- ⇒ Überlastung: Es können Knorpel, Sehnen oder Muskeln betroffen sein. Es hilft: Überlastung verringern.
- ⇒ Entzündung der Schleimbeutel: Die Polster im Knie schwellen bei Entzündung an und blockieren die Bewegung. Es hilft: Ruhig stellen, punktieren.

#### TIPP:

Vor dem Gang zum Arzt festhalten, in welchen Situationen und an welcher Stelle des Knies Schmerzen auftreten! Das erleichtert die Diagnose.

Manchmal können Knieprobleme auf andere Krankheiten hindeuten. Bei der Entzündungskrankheit Rheuma treten

Schmerzen auch an anderen Gelenken auf. Vielleicht strahlen Schmerzen auch von Rücken oder Hüfte aus.

### Vorbeugung ist die beste Hilfe

Knorpel, die wichtig für die Beweglichkeit des Knies sind, bilden sich kaum nach. Daher ist das oberste Ziel, Schäden im Knie zu vermeiden. Gelingt das nicht, raten Mediziner in der Regel zu konservativer Behandlung, verzichten also auf Operationen.



### Rücken- und Knieschmerzen

sind bei diesen Zwangshaltungen vorprogrammiert.

Quelle: Chronos

### Was jeder selbst tun kann:

- ⇒ Abnehmen. Auf den Knien lastet jedes Kilo.
- ⇒ Schonen, aber nicht verwöhnen. Keine Bewegung ist auch keine Lösung.
- ⇒ Tut das Knie bereits weh, helfen Krankengymnastik oder der knieschonende Sportarten wie Nordic Walking oder Schwimmen.

Ein Auslöser von Knieschmerzen ist zu viel Sport – etwa das „Läuferknie“ durch übertriebenes Jogging. Doch vor allem sind anstrengende und kniebelastende Körperhaltungen bei der Arbeit schuld. Bei einer Befragung unter Erwerbstätigen klagten mehr als ein Viertel der Männer und jede fünfte Frau über 45 Jahren über Schmerzen.

Betroffen sind vor allem produzierende und Handwerksbetriebe. Betriebe sind verpflichtet, die Arbeitsplätze auf belastende Körperhaltungen zu untersuchen. Ab einer Stunde belastender Haltung pro Tag haben Beschäftigte das Recht auf eine Beratung durch den Betriebsarzt.

### Was der Arbeitgeber tun kann:

- ⇒ Arbeitsplätze und –abläufe so gestalten, dass Hocken und Knien reduziert werden.
- ⇒ Wechselnde Haltungen ermöglichen, um Skelett, Gelenke und Muskeln zu entlasten.
- ⇒ Betriebssport oder Ernährungsberatung anbieten.

Nutzen Sie neue Erkenntnisse! Gibt es Geräte, die die Arbeit erleichtern, oder Tipps, um Betriebsabläufe zu ändern? Rat findet sich auf Messen oder bei Fortbildungen.

Für Fragen und weitere Informationen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung:

Heike Siekmann

☎ 030 31582-465 | ✉ [h.siekmann@uve.de](mailto:h.siekmann@uve.de)

Weitere Informationen zum Thema „Knieschmerzen“ finden Sie unter folgende Links:

[Arbeitsmedizinische Regel](#)

[BAuA-Faktenblatt 17](#)

[Apotheken-Umschau Knieschmerzen](#)