

# Das Knie: stark, extrem beansprucht

## Der Körper vergisst nicht

Ein sehr berühmter Jazz-Musiker war auf einer Afrikareise, um sich neu inspirieren zu lassen. Irgendwann sah er in einem Dorf einen Eingeborenen vor seiner Hütte sitzen, der auf einem Ein-Saiten-Instrument spielte. Er ging näher und hörte, dass der Mann immer den gleichen Ton spielte. Ganz begeistert packte der Jazz-Musiker sein Saxophon aus und begann zu diesem Ton zu improvisieren. Nach einer kleinen Weile setzte er sein Instrument ab und sagte zu dem Eingeborenen: „Das ist so phantastisch, lasst uns zusammen auf eine große Tournee gehen, wir werden viel Erfolg haben.“ Darauf die Antwort des Eingeborenen: „Warum, ich habe meinen Ton gefunden“.



### Identifikation

Wenn kein Nachweis für eine körperliche Erkrankung gefunden werden kann, welche die vorhandenen Symptome erklärt, spielt die Psyche eine große Rolle.

### Wirkungen

Ein jeder kennt wohl eine Vielzahl von Redewendungen rund um das Knie. Wie z.B. „in die Knie gehen“, die Knie schlottern“, „kniertief im Dilemma stecken“, „weiche Knie“, „übers Knie brechen“, „einen Kniefall machen“, „in die Knie zwingen“, „sich ins eigene Knie schießen“.

In der Orthopädie wird das Knie - Dreh-Scharnier-Gelenk genannt. Es kombiniert dabei Festigkeit und Starre mit Weichheit

und Beweglichkeit.

Nun stellen Sie sich einmal eine Situation vor in welcher Sie selbst einmal „weiche Knie“ hatten.

Fragen Sie sich nun selbst: Welches Gefühl dazu spüren Sie in Ihrem Körper. Wo genau in ihrem Körper spüren Sie dieses Gefühl. Wenn sie nun ihren eigenen Körper in einem Spiegel betrachten würden... an welchem Teil ihres Körpers würden Sie diese Situation der „weichen Knie“ sehen, erkennen können?

Wie verhält es sich nun mit der Festigkeit und Starre mit Weichheit und Beweglichkeit der Knie?

Sie könnten nun weitere Beispiele aus den Redewendungen für sich selbst anwenden und sich jeweils die gleiche Frage am Schluss stellen: Wie verhält es sich nun mit der Festigkeit und Starre mit Weichheit und Beweglichkeit der Knie?

### Auswirkungen

Erleben Sie eine oder mehrere oben genannter Situationen wiederholt häufig oder sind gar in einer dieser Situationen gefangen. Was glauben Sie, wie sich dies auf Ihre Gefühle auswirken würde? Was glauben Sie, wie sich dies auf Ihre Knie auswirken würde?

### Einandergreifende Sichtweisen

Krankheiten entstehen immer durch das Zusammenwirken mehrerer Faktoren. Das können Erbanlagen, Krankheitserreger, bestimmte Gewohnheiten, psychische Auslöser oder Umwelteinflüsse sein. Sowohl körperliche Erkrankungen erzeugen psychische Belastungen, als auch psychische Belastungen körperliche Erkrankungen erzeugen können. Unterschiedliche Therapieansätze und Therapielösungen ... Patientenbezogen angewendet... den Patienten als Ganzes betrachtet.

*Neue Impulse auf neuen Wegen... für Sie Persönlich, für Ihr Wohlbefinden, für Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.*

*Ihr Michael Diaz*



Michael Diaz,  
Systemtherapeut, Paar- und Familientherapeut, Trennungstherapeut, NLP-Therapeut, Psychologischer Berater, Heilpraktiker (Psychotherapie)

### Michael Diaz

Systemtherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
NLP-Therapeut  
Psychologischer Berater  
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Zielorientierte  
Lösungswerkstatt

Dr.-Gessler-Strasse 18a  
D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008  
Fax 0941-28052286

www.loesungswerkstatt.info  
mail@loesungswerkstatt.info



Liebe Leserinnen und Leser,  
schreiben Sie uns - auch anonym. Stellen Sie uns Fragen zum Thema Paar- & Familienthem.

mampa-Sprechstunde:

redaktion@mampa.net

Stichwort mampa-Sprechstunde

# Vorträge &

von Michael Diaz und  
Das Knie: stark, extrem beansprucht

Di., 20.4.2010, 19.30 Uhr  
Haus für Wellness und Therapie  
Dr.-Gessler-Str. 18  
Regensburg  
Eintritt frei!

# und leider sehr empfindlich!

## Unser größtes Gelenk ist oft eine Schwachstelle



Dr. med. Michael Koob ist niedergelassener Orthopäde und unterstützt die mampa-Redaktion regelmäßig mit dem mampa-meditipp.

DR. MED. MICHAEL KOOB  
Facharzt für Orthopädie

Chirotherapie | Sportmedizin | Akupunktur  
Regensburger Str. 36 | 93133 Burglengenfeld  
Tel. +49 9471 807000 | Fax: +49 9471 807343



Liebe Leserinnen und Leser,  
schreiben Sie uns. Stellen Sie uns Fragen zum  
Thema Orthopädie.

mampa-Sprechstunde:

redaktion@mampa.net

Stichwort mampa-meditipp

## Seminare:

Dr. med. Michael Koob  
und leider sehr empfindlich!

Di., 27.4.2010, 19.30 Uhr  
im Seminarraum Dr. med. Koob  
Regensburger Str. 36,  
Burglengenfeld  
Eintritt frei!

### Ganz schön komplex und eng!

Das Kniegelenk, das bei Säugetieren und dem Menschen das größte seiner Art ist, wird mit zunehmendem Alter für viele von uns zum Problemfall. Zwischen 5 und 8 Millionen Menschen über 40 Jahre leiden an Knieschmerzen, die in der Regel auf die so genannte „altersbedingte Arthrose“ zurückzuführen sind. Doch auch in jungen Jahren sorgt das Knie häufig für Stress: Denn als meist beanspruchtes Gelenk des Menschen ist es auch am häufigsten verletzt – zum Beispiel durch falsche Bewegungen beim Sport, durch Unfälle (Skifahren!) oder typische Fußballverletzungen.

Einer der Gründe für die Anfälligkeit des Knies ist die Enge, die in diesem Gelenk herrscht. Das Kniegelenk besteht nämlich eigentlich aus zwei Einzelgelenken: dem Kniescheibengelenk zwischen Oberschenkelknochen und Kniescheibe und dem Kniekehlgelenk zwischen Oberschenkelknochen und Schienbeinkopf. Durch die Kniekehle laufen wichtige Blutgefäße und Nerven. Alle Knochen des Gelenkes stehen in sehr engem Kontakt zueinander. Damit bei Bewegung alles rund läuft, sind sie mit einer glatten Knorpelschicht überzogen und von Gelenkflüssigkeit umgeben. Da die Gelenkknochen nicht exakt aufeinander passen, gleichen die Menisken, halbmondförmige Faserknorpelscheiben, diese Ungleichheit aus und erhöhen gleichzeitig die Kontaktfläche zwischen Schienbein und Oberfläche. Sie sind beweglich und durch Bänder mit den Knochen verbunden. Das gesamte Gelenk wird zudem durch Seiten- und Kreuzbänder und die Muskulatur gehalten

### Altersbedingte Erkrankungen

Es ist erstaunlich, aber wahr: Mit der zunehmenden Mobilität der Menschen im Alter – eine an sich positive Entwicklung – steigt auch das Risiko von Kniebeschwerden. Schuld daran ist der Verschleiß von Gelenkflüssigkeit, Knorpeln etc., der einfach zum natürlichen Alterungsprozess gehört. Treibt ein Mensch jenseits der Vierzig regelmäßig Sport und achtet dabei nicht auf die Art der Belastung für sein Knie, entstehen möglicherweise Risse in Knorpel und Menisken und eine un-

gleichmäßige Druckbelastung reibt die Knorpelschicht ab. Dadurch entstehen Schäden am Knochen, die der Orthopäde als Arthrose bezeichnet. Neigt ein Patient ohnehin genetisch vorbedingt zur Arthrose, kann das Knie im Alter richtig Ärger machen.

### Unfälle und Entzündungen

Der klassische Unfallpatient kommt mit einem geschwellenen Knie und starken Schmerzen in die Orthopädische Praxis. Durch einige Wenige Handgriffe erkennt der Facharzt dann sehr schnell, ob Bänder, Sehnen, Menisken oder die Kniescheibe betroffen sind. Ein genaueres Bild ergibt sich durch Röntgenaufnahmen, die Knochenverletzungen oder -fehlstellungen darstellen oder durch Ultraschall, bei dem Zysten, Blutergüsse oder entzündliche Schwellungen zutage kommen. Typische Ursachen für diese Verletzungen sind Überdrehungen des Knies, Stürze oder Unfälle. Sind dabei Menisken eingerissen, ist meist ein arthroskopischer Eingriff erforderlich, um in das Gelenk „hinein zu schauen“. Bei Entzündungen wird mit Medikamenten und Physikalischer Therapie behandelt – mit guten Erfolgen. Glücklicherweise ist die Medizin hier mittlerweile weit gekommen, so dass den Patienten schnell und wirkungsvoll geholfen werden kann.

### Was tut dem Knie gut?

Wer sein Knie über die Jahre pflegen und hegen möchte, sollte darauf achten, kein Übergewicht zu bekommen (denn das ist unnötiger Ballast!) und die knieübergreifende Muskulatur regelmäßig stärken. Das geht am besten mit Sportarten wie Walken, Schwimmen, Radfahren oder Rudern. Kommt es dennoch zu den weit verbreiteten Verschleißerscheinungen, kann man das Gelenk mit Hyaluronsäure „schmieren“, die gespritzt wird – eine Therapie, die bei den meisten Patienten gut anschlägt. Insgesamt gilt hier: erst konservativ behandeln, eine Operation sollte immer die letzte Möglichkeit bleiben! Ein guter Orthopäde wird immer erst diesen Weg gehen.

Dr. med. Michael Koob,  
Facharzt für Orthopädie