

Krisenzentrum Knie

Das Gelenk, das uns gehen und manchmal leiden lässt

Autor: Roland Liebscher-Bracht



Das Einsetzen künstlicher Kniegelenke geschieht immer häufiger. Mehr und mehr Menschen, die wegen unerträglicher Schmerzen im Knie von einem Arzt zum nächsten gehen, deren Schmerzen nicht unter Kontrolle zu bekommen sind und bei denen teilweise Abnutzungserscheinungen vorhanden sind, bekommen irgendwann den erschreckenden Vorschlag gemacht, dass nun an einem künstlichen Kniegelenk kein Weg mehr vorbei führt.

Denjenigen, die diesen schweren Eingriff ablehnen, wird vorausgesagt, dass sie sich dann darauf einrichten müssten, den Rest ihres Lebens zu leiden oder in angekündigten Zeiträumen das Knie nicht mehr bewegen könnten. Sicherlich gibt es Endstadien von Arthrose im Knie, bei denen die Verletzung der beteiligten Strukturen wie Knorpel und Menisken oder sogar bereits des Knochens so weit fortgeschritten sind, dass wir froh über die weit entwickelte Technik des künstlichen Gelenkersatzes sein können. Aber muss man es so weit kommen lassen, zumal die Schmerzen oft auch nach dem Einbau eines künstlichen Kniegelenks noch weiter quälen?

Die wichtigsten Fragen werden so gut wie nie gestellt: Was ist eigentlich exakt der Grund für die Schmerzen? Und: Warum kommt es überhaupt zum Knorpelverschleiß? Denn erst wenn das geklärt ist, kann man die Ursachen abstellen. Was bringt eine Operation an geschädigten Menisken oder Knorpelteilen, wenn danach die Verschleißkräfte weiterwirken?

Lassen sie uns untersuchen, was es für Möglichkeiten gibt, um die Ursachen für Schmerzen und Verschleiß des Kniegelenkes wirklich grundlegend zu beseitigen und nicht nur die Symptome zu reparieren.

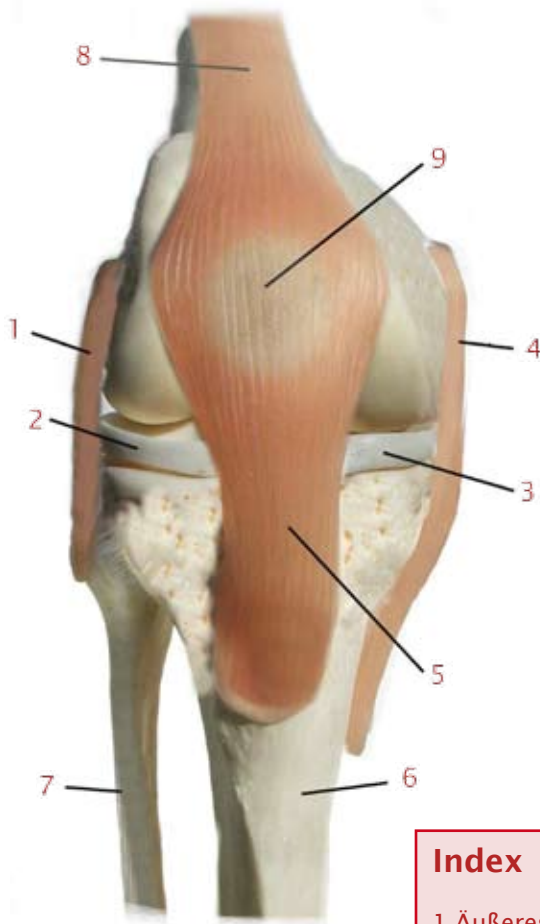
Unangenehme Fragen

Wie kann es sein, dass beim Stand unseres medizinischen Wissens immer mehr Menschen, die vor allem immer jünger werden, mechanische Ersatzteile nötig haben? Wir können davon ausgehen, dass es Jahre dauert, bis

diese schädigenden Prozesse zu dermaßen schwer verletzten Strukturen führen. Von Verschleiß ist die Rede, davon, dass nach einer gewissen Kilometerlaufleistung eben ausgetauscht werden muss. Das leuchtet jedem Autofahrer ein, wenn er an die Radlager denkt. Diese Beurteilung ist ebenso banal wie auch zynisch und insbesondere auch unlogisch. Wie käme die Natur darauf, ein Lebewesen so zu erschaffen, dass es auf Ersatzteile angewiesen ist? Warum hat ein „Couchpotato“, der wenig läuft oder spazieren geht, geschweige denn Sport macht, Arthrose bei seiner minimalen Kilometerlaufleistung? Oder wie kann ein 80-jähriger Turnlehrer, der sein Leben lang Langstrecken gelaufen ist, völlig gesunde Knie haben?

Ein Mensch und ebenso sein Kniegelenk bestehen aus lebendigen Zellen. Man weiß inzwischen, dass wir Menschen nach einem Jahr zu über 90% erneuert sind. Das heißt, dass nach relativ kurzer Zeit Milliarden von Zellen absterben, recycelt und neu gebaut werden. Einige Organe oder Teile benötigen dafür nur 2 Wochen, wenige mehrere Jahre. Genauso der Knorpel oder die Menisken. Permanent finden Ab- und Aufbauprozesse statt. Wenn also Knorpel verschleiben, dann nur, weil ungeplant mehr Zellen abgebaut werden, als aufgebaut werden können. Dies macht unser Knie unvergleichbar mit dem Radla-





Index

- 1 Äußeres Seitenband
- 2 Außenmeniskus
- 3 Innenmeniskus
- 4 Inneres Seitenband
- 5 Kniescheibensehne (Patellasehne)
- 6 Schienbein (Tibia)
- 7 Wadenbein (Fibula)
- 8 Quadricepssehne des Oberschenkels
- 9 Kniescheibe (Patella)

jemand mit einer Schädigung morgens mehr Schmerzen hat als eine halbe Stunde später wenn er aus dem Haus geht. Es müsste genau umgekehrt sein: Morgens nach der Ruhephase in der Nacht müsste es weniger schmerzen und bei zunehmender Belastung durch Laufen und Bewegung dann immer mehr. Auch die Erklärung unterschiedlicher Hormonausschüttungen zu unterschiedlichen Tageszeiten überzeugt nicht, da die Unterschiede der Schmerzintensitäten sich nicht nach diesen Zyklen richten.

Sehr unbequeme Fragen, die beweisen: Die gängige Verschleiß-Theorie beim Laufen kann so nicht zutreffen. Es muss andere Ursachen haben. Aber welche? Auch die häufige Antwort, es wäre genetisch bedingt oder eben individuelles Pech, befriedigt nicht.

Der wahren Ursache auf der Spur

Dort, wo momentan die Antwort gesucht wird, kann sie niemals gefunden werden. Man sucht nach Schädigungen oder Veränderungen, die für die Schmerzen verantwortlich gemacht werden können. Aber wir wissen, dass es ohne Schädigung wehtun kann, wie es die Schmerzen ohne Arthrose oder andere Schäden beweisen. Und wie kann ein abgenutzter Knorpel wehtun, wenn er doch überhaupt nicht über Schmerzrezeptoren verfügt und auch nicht über Nerven, die Signale dieser nicht vorhandenen Rezeptoren weiterleiten könnten? Auch die in letzter Zeit aufkommende Theorie, die Schmerzen hätten mit so genannten Triggerpunkten etwas zu tun, Bereiche im Muskel, die verhärtet sind, kratzt nur an der Oberfläche

ger eines Autos.

Warum schmerzen Knie auch ohne Arthrose oder Meniskus-schaden? Warum haben Menschen mit geschädigtem Knorpel oder Meniskus oft keinerlei Knieschmerzen? Dies ist ein Phänomen was von der herrschenden Medizinmeinung nicht klar beantwortet werden kann. Denn wenn die Knieschmerzen den defekten Knorpel oder Meniskus als Ursache haben, dann muss das Knie bei diesen Verletzungen immer schmerzen. Oder eben nicht, wenn solche Schädigungen nicht vorliegen. Dann kann es auch nicht sein, dass

der Ursache.

Lassen Sie uns nun systematisch all diese Fragen beantworten. Was für einen Sinn haben Schmerzen ohne sichtbare Schädigung? Warum schmerzt ein Knie, wenn Muskelverhärtungen weit weg vom Schmerz vorhanden sind? Unsere Arbeitshypothese: Um zu warnen. Vor was? Vor einer drohenden Schädigung. Woher weiß man, dass eine Schädigung des Kniegelenkes droht? Weil die Schmerzen, die Sprache des Körpers, es uns sagen?

Doch man muss die Körpersprache natürlich ernst nehmen, muss sie verstehen. Warum könnte eine Schädigung drohen? Weil das Kniegelenk und damit Knorpel und Menisken durch permanente einseitige Bewegung (Stehen, Laufen und Radfahren) fehlbelastet wird. Was ist zu tun, möglichst bevor es tatsächlich zu einer Schädigung kommt? Die Ursachen für die Fehlbelastung herausfinden, die aus funktionell-anatomischen Gründen ausschließlich im Bereich der Muskulatur zu finden sind, denn nur die ist dazu in der Lage, falsche Kräfte im Gelenk zu entfalten.

Und nun sind wir beim Hauptgrund für all die Missverständnisse, die im Zusammenhang mit der Ursache für Knieschmerzen existieren: Leider sind die muskulären Fehlspannungen optisch nicht zu erkennen. Auf Röntgen-, CT- oder MRT-Aufnahmen sieht man nur die Körperstruktur, die Substanz und dadurch die Symptome in Form von Schädigungen oder sonstigen Veränderungen. Die Kräfte der Fehlspannung, die all dies bewirken, sind

nicht zu erkennen und werden deshalb aus dem Weltbild der Schmerztherapie ausgeblendet, getreu dem Motto: Was ich nicht sehe, kann keine Ursache sein.

Beseitigen Sie die Ursachen Ihrer Kniebeschwerden

Gehen wir nun weiter in der Suche nach den auslösenden Faktoren für die Ursache in Form der muskulären Fehlspannungen. Die Erfahrungen mit Patienten in den letzten 20 Jahren haben gezeigt, dass die folgenden Lebensgewohnheiten als Auslöser eine Rolle spielen: Durch Bewegungsmangel verkürztes oder durch Fehlernährung zäh und brüchig gewordenes Bindegewebe, zu hohe Faserspannung durch ungelöschte Restkontraktionen einseitiger Bewegungen, Dauerstress, Überforderung oder andere Umwelteinflüsse wie Elektrosmog, individuell unverträgliche Nahrungsmittel, Giftstoffe aus Nahrung, Kleidung, Wohnungseinrichtungen usw.

Was ist bei Knieschmerzen nun also zu tun? Zunächst den Zustand herausfinden: Den muskulären Dynamikzustand diagnostizieren lassen, da er den größten Einfluss auf das Schmerz- und Überlastungsgeschehen hat. Zusätzlich die Gewebeübersäuerung messen lassen, einen Mikronährstoffstatus und einen individuellen Nahrungsmittelunverträglichkeitstest anfertigen lassen. Aus den gewonnenen Erkenntnissen ergibt sich die notwendige Therapie, deren Grundlage zunächst das Löschen der alten, falschen Bewegungsprogramme sein muss. Anschließend werden die für das dynamische Muskelgleichgewicht verantwortlichen Muskelstränge durch spezielle Dehnkräftigungsübungen wieder in einen funktionellen Zustand gebracht. In dieser Phase ist die Situation schon so weit korrigiert, dass keine Schmerzen mehr vorhanden sind. Der letzte und für die dauerhafte Schmerzfreiheit sowie den Stopp jeglichen Verschleißes wichtigste Schritt besteht in der Neuprogrammierung der Muskel-Gehirn-Schleifen durch exakt festgelegte aktive Bewegungsführungen in Form von vorgegebenen Bewegungsabläufen. Mit diesen Maßnahmen können Sie dafür sorgen, dass Ihre Knie bis ans Lebensende „in guter Be-

KNIESCHMERZEN

deutsch

wegung“ bleiben und dass sich in der Vergangenheit von Arthrose geschädigte Knorpel wieder regenerieren können.

In welchem Zustand sind meine Knie?

Diesen Test können Sie selbst zuhause machen: Stellen Sie sich barfuß mit parallelen Füßen schulterbreit auf glatten, horizontalen Boden und gehen Sie so weit wie das möglich ist ohne die Fersen vom Boden abzuheben oder die Füße nach außen zu drehen in die Knie. Wenn Sie mit dem Gesäß bis zu den Fersen kommen ist die, für einen eventuellen Verschleiß ursächlich verantwortliche, das Knie umgebende Muskulatur, im optimalen Zustand. Wer weniger als bis zur Hälfte schafft (Oberschenkel ungefähr 30 Grad aufwärts), muss mittelfristig mit Schmerzen und Arthrose rechnen. Diese Angaben gelten für jedes Alter. Auch ältere Menschen können sich bei entsprechender Übung diese Bewegungsfreiheit leicht erhalten oder wieder herstellen. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass älter werden automatisch daran gekoppelt ist, unbeweglicher zu werden. Wer seine Gelenke so benutzt, wie es die Natur vorgesehen hat, wird bis an sein seliges Ende beweglich bleiben und sich über gesunde Knie freuen können.

rib

VITA: Roland Liebscher-Bracht



Roland Liebscher-Bracht, geboren 1956, leitet als Chefausbilder den Gesundheitszweig der EWTO, der europäischen Abteilung eines in über 60 Ländern der Erde tätigen Verbandes für chinesische Bewegungssysteme, seit 15 Jahren spezialisiert auf die Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit, insbesondere auf Schmerzen und Gelenkverschleiß, Privatdozent für Schmerztherapie, passte die Vorgehensweise des WT-Chi-Kung an westliche Bedürfnisse an, erfolgreicher Buchautor, regelmäßige Veröffentlichungen, Entwickler des als „Schmerz-Yoga“ bekannt gewordenen Bewegungs- und Schmerztherapiesystems ReiYoga.

LAND ROVER MODELLE



NUR LIVE SIND SIE NOCH FASZINIERENDER.

Was Menschen an einem Land Rover fasziniert? Sicherlich das Wissen, einen Geländewagen zu fahren, der weltweit als Synonym für unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten gilt. Und natürlich das Gefühl, individuelle Freiheit jederzeit mit Entdeckergeist verbinden zu können. Steigen Sie ein in die faszinierende Welt von Land Rover, und vereinbaren Sie mit uns eine Probefahrt in einem Modell Ihrer Wahl.

AUTOCENTER WIMMER GMBH & CO. KG



Pionierstraße 1 · 94036 Passau
Tel 08 51 / 9 88 77-0 · Fax 08 51 / 9 88 77-55
E-Mail: verkauf@wimmer.land-rover-haendler.de
www.autocenter-wimmer.de



Wir legen Ihnen 24 Geschenke unter den Baum!

1. Aktion! 150,- für nur 100,-
2. Chou Chou! statt 34,95 nur 26,99!
3. 1 Monat gratis bei Abschluß eines Abos
4. Aktion! 40,- für nur 30,-
5. Geschenk-idee: Gutschein* 40,- nur 25,-
6. X-tra Gold! statt 34,99 nur 25,99!
7. Aktion! 65,- für nur 50,-
8. Tropical Diamond! statt 16,99 nur 9,99!
11. Für 6,99 sonnen so lange man will!
9. Karma! statt 36,- nur 25,99!
12. Aktion! 400,- für nur 250,-
10. Aktion! 150,- für nur 100,-
14. Aktion! 65,- für nur 50,-
13. 1 Tasse Kaffee und Lebkuchen ohne Endel!
15. Sensation! Sonnenpulver statt 24,99 nur 16,99!
16. Aktion! 150,- für nur 100,-
17. Geschenk-idee: Gutschein* 40,- nur 25,-
18. X-tra Gold! statt 34,99 nur 25,99!
19. Für 6,99 sonnen so lange man will!
20. Aktion! 65,- für nur 50,-
21. Pigmasoll! statt 17,99 nur 9,99!
22. Aktion! 30,- für nur 20,-
23. Für 6,99 sonnen so lange man will!
24. Feiern! Wir haben bis 26.12. zu



Dein Sonnenstudio
Regensburger Straße 34
94036 Passau
0851-75 63 89 96

Die obigen Angebote gelten nur an den jeweiligen Kalendertagen im Dezember 2006!

* Geschenkgutschein, nur zum Verschenken an andere!