Knie
Gonarthrose

Definition

Von einer Gonarthrose (Kniegelenksarthrose) spricht man, wenn die knorpeligen gelenkflächen des Kniegelenks vorzeitig verschleissen. Eine Gonarthrose ist eine der häufigsten Verschleisserkranungen am Knie. Unterschieden wird zwischen der medialen (innenseitigen) und lateralen (aussenseitigen) Gonarthrose. Bei der medialen Gonarthrose ist das innere Kompartment des Femorotibialglenks betroffen, bei der lateralen das äussere.

Fortgeschrittene mediale (innenseitige) Kniegelenksarthrose

Symptome

Patienten mit einer Gonarthrose klagen oft über Schmerzen beim Gehen oder Laufen und insbesondere beim Treppensteigen. Typisch ist auch der Anlaufschmerz im betroffenen Gelenk z.B. morgens nach dem Aufstehen oder nach langem Sitzen. Je weiter die Gonarthrose fortgeschritten ist, desto stärker bzw. intensiver werden die Symptome. Je nach Fortschreiten der Arthrose tritt der Schmerz auch im unbelasteten Zustand auf.

Ursachen

Die Ursache ist meist eine statische Fehlbelastung durch eine X-Bein- oder O-Beinstellung der Beine. Bekannt sind diese Beinstellungen unter Genu valgus für die X-Beinstellung und Genu Varus für die O-Beinstellung.
Die Arthrose ist meist ein jahrelanger schleichender Prozess, bei dem die betroffenen Patienten erst einen Schmerz verspüren, wenn die Erkrankung massiv fortgeschritten ist. Sehr häufig weisen Personen mit Gonarthrose Instabilitäten oder Fehlstellungen der Füsse auf. Zum Beispiel führt ein zu starkes Einknicken (Pronation) des Längsgewölbes zu einer verstärkten Rotation im Kniegelenk und somit zu einer verstärkten Gelenksabnützung.

Therapiemassnahmen

- Leichte Schmerzen am Knie (vor allem beim Sport oder belastenden Berufen) können durch eine Kniebandage mit seitlicher Verstärkung beseitigt werden

- geeignetes Trainingsprogramm die Streckmuskulatur des Oberschenkels wieder aufzubauen

- als eine der letzten Möglichkeit bietet sich die Operation bzw. eine Gelenksprothese an.

- Entlastung in Form von Dämpfung (z. B. Pufferabsätze)

- Kinesiotaping

- Injektion von Hyaluronsäure

- **Versorgung mit orthopädischen Schuheinlagen:** Da die Ursache oft in einer Fehlstellung liegt, macht eine Einlagenversorgung in unseren Augen Sinn. Die beste Korrekturmaßnahme der Knie- / Beinachse ist über das untere Sprunggelenk mit einer Außenranderhöhung (bei O-Beinstellung) oder einer Innenranderhöhung (bei X Beinstellung) eine Stellungsänderung zu erzielen. Gleichzeitig müssen die Fussfehlstellungen wie z.B. die übermässige Pronationsstellung korrigiert werden.