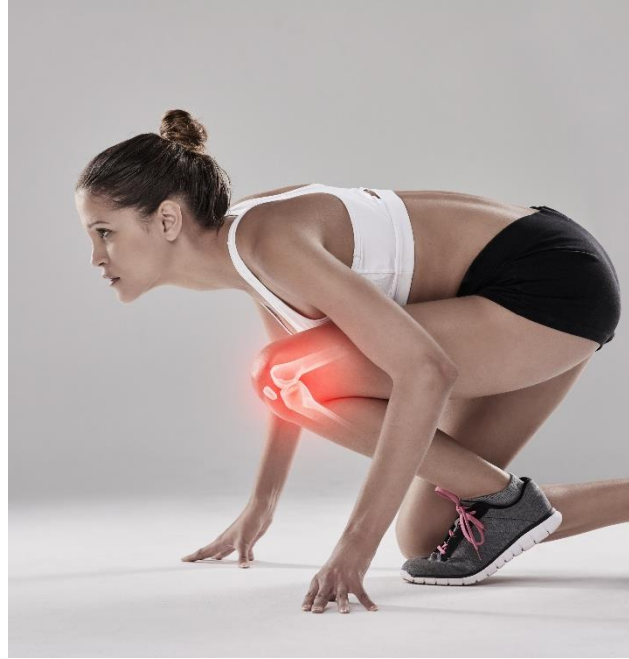




KNACKPUNKT KNIE KRÄFTIGEN UND BEWEGEN



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

ZIELE

- Sie kennen die anatomischen Gegebenheiten des Knies.
- Sie erfahren, wo das Knie im Alltag gefordert ist und was es bei Einschränkungen für Lösungsansätze gibt.
- Sie erleben einige spezifische Übungen zur Kräftigung der Kniemusculatur und für die Beweglichkeit des Kniegelenkes.



DAS KNIE IM ALLTAG



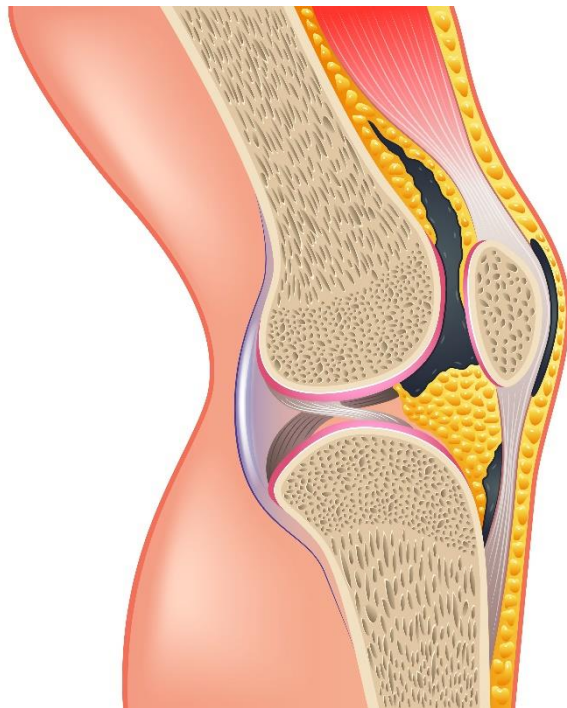
DAS KNIE IM ALLTAG

Das Knie kommt in vielen Redewendungen vor:

- Sich in etwas hineinknien...
- Etwas übers Knie brechen...
- Weiche Knie bekommen...
- Knietief in der Arbeit stecken...



ANATOMIE KNIE



ANATOMIE KNIE-MUSKELN



Vorderseite
Oberschenkel



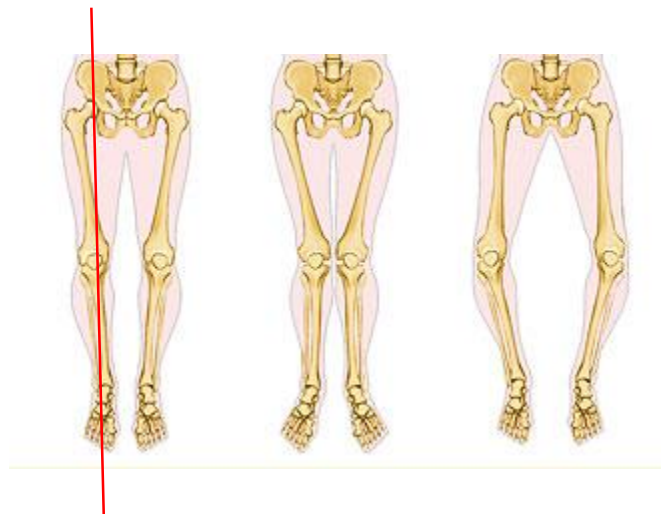
Rückseite Oberschenkel
& Waden

FUNKTION KNIEGELENK

- Es ist das grösste Gelenk im menschlichen Körper.
- Als Verbindung zwischen dem Ober- und Unterschenkel sorgt es dafür, dass wir Streck- und Beugebewegungen (wenig Drehung) ausführen können.
- Es wird den ganzen Tag beansprucht beim Gehen, Treppensteigen, Sitzen etc.
- Das Kniegelenk wird mit bis zum Neunfachen des Körpergewichts belastet.
- Das Knie muss diesen Spagat zwischen grosser Belastbarkeit und ausreichender Beweglichkeit bewältigen.

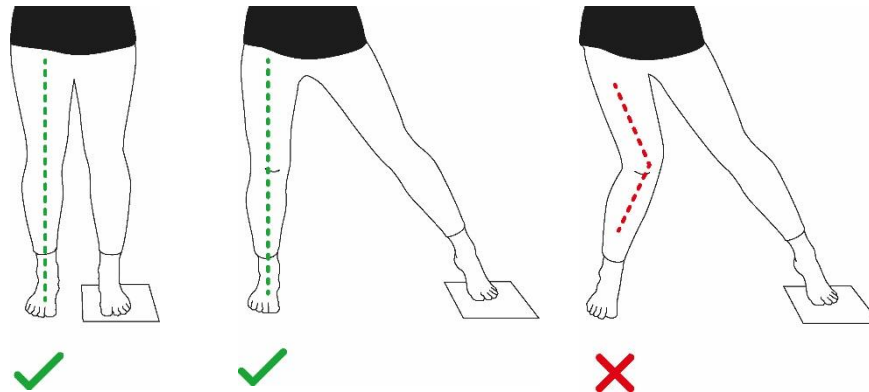


BEINACHSE



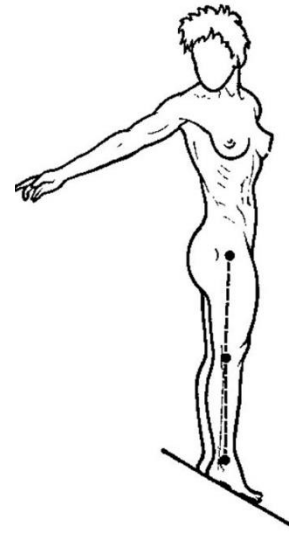
BEINACHSE: PRAKTISCH UMGESETZT

- Beim Stehen, Gehen, Hinsetzen, Treppensteigen muss das Knie stabil sein und nicht in ein X- oder O-Bein abweichen.
- Kniegelenk in einer Linie mit dem Hüft- und Sprunggelenk.



BEWEGUNG IM KNIEGELENK

- vor allem Beugen und Strecken
- wenig Drehung



BEWEGUNG BEI ARTHROSE

- Alle Gelenke brauchen Bewegung, um gesund zu bleiben oder um ein Voranschreiten einer Arthrose zu verhindern.
- Bewegung durchblutet die Gelenkkapsel und die Muskulatur und bringt Sauerstoff und Nährstoffe in das Gelenk und sichert so die Ernährung der Knorpelzellen.
- Bewegung kräftigt die Muskulatur und diese verbessert die Gelenkführung und hilft, dass das Gelenk geschützt und nicht instabil wird.



BEWEGUNG UND SCHMERZ

- (Arthrose)Schmerzen können beim Bewegen entstehen und sind in einem gewissen Rahmen tolerierbar.
- Ausschlaggebend ist die Schmerzskala:



- Die Übungen sollen auch dann ausgeführt werden, wenn sich die Schmerzen zwischen 2 und 5 bewegen.
- Einen Tag nach dem Training sollte der Schmerz höchstens gleich sein wie vorher, er darf über die Zeit nicht zunehmen.



THERAPIEMÖGLICHKEITEN

- Information der Patientinnen und Patienten
- Physiotherapie
- Ernährungsberatung (gesundes Körpergewicht ist zentral!)

→ Bewegungselemente wichtig!



BEHANDLUNG DER PHYSIOTHERAPIE

- Die Physiotherapie behandelt keine Diagnosen sondern Funktionsstörungen.
- Ziel der Physiotherapie:
 - Möglichst optimale Kniefunktion –
Beweglichkeit, Kraft, Koordination
→ dadurch meist auch Schmerzlinderung



BEFUND DER PHYSIOTHERAPIE



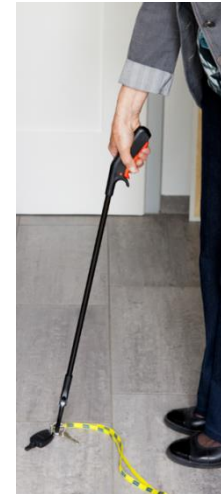
BEHANDLUNG DER PHYSIOTHERAPIE

- Information
- Manuelle Therapie
- Triggerpunktbehandlungen / Weichteiltechniken/
Tapen
- Instruktion:
 - ...zu Alltagsmanagement
 - ...von Übungen
- Belastungsaufbau mittels **gezieltem** Training
(Kraft, Beweglichkeit).



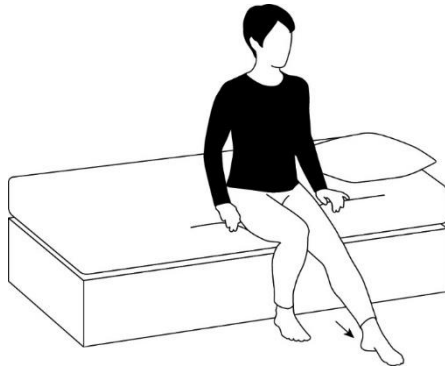
BEHANDLUNG DER PHYSIOTHERAPIE

- Instruktion:
... zu Alltagsmanagement: Einsatz von Hilfsmitteln

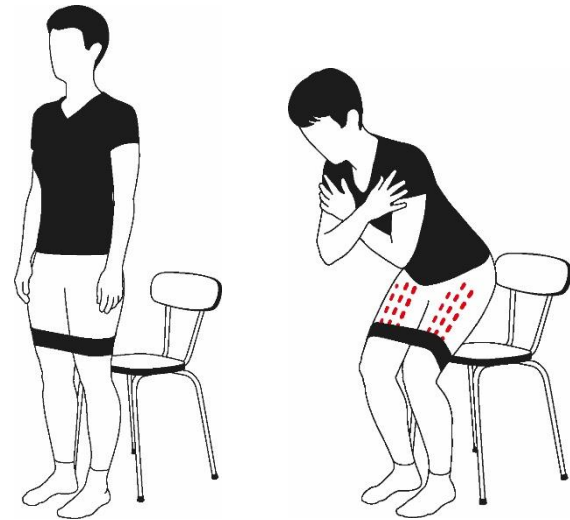
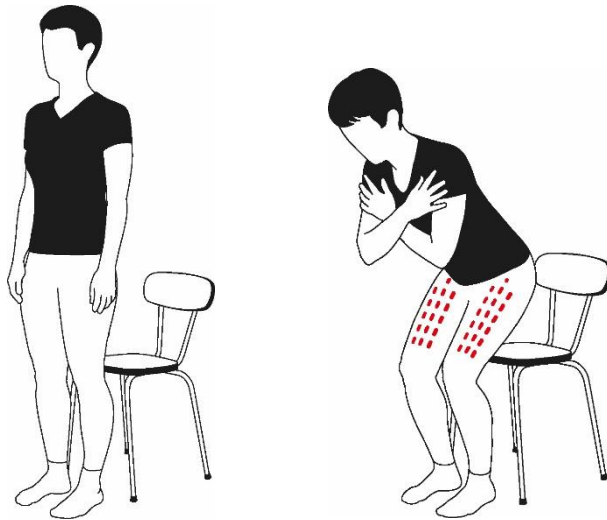


BEHANDLUNG DER PHYSIOTHERAPIE

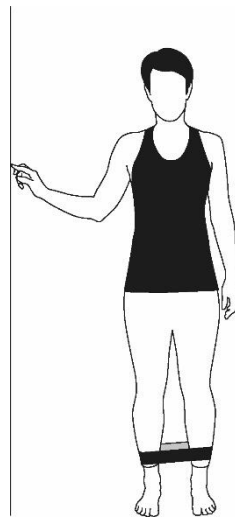
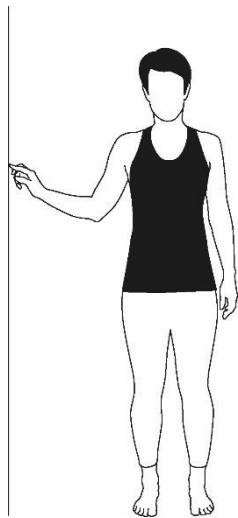
- Instruktion:
... zu Alltagsmanagement bei Knieschmerzen



KRAFTTRAINING



KRAFTTRAINING



BEWEGLICHKEIT



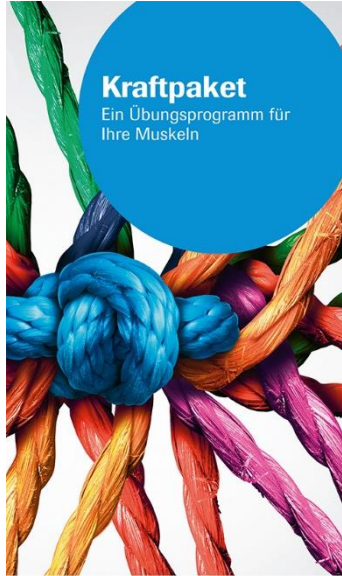
GLA:D



- Die Abkürzung **GLA:D®** steht für **Good Life with osteoArthritis in Denmark**.
- Die Patientinnen und Patienten durchlaufen bei ihrem zertifizierten GLA:D® Physiotherapeuten das **3 – 2 – 12 – 1** Programm:
- **3** Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung,
2 Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion,
12 Gruppensitzungen mit einem Übungsprogramm
1 Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung.



INFORMATIONSMATERIAL



Kleine Helfer, grosse Wirkung
Hilfsmittel 2019/20



TAKE HOME MESSAGES

- Die Kniearthrose ist die **häufigste** Gelenkerkrankung. Sie betrifft **sämtliche Strukturen** des Gelenks.
- Der wichtigste beeinflussbare Risikofaktor bei Kniearthrose ist das **Übergewicht**.
- Das Arthrosegelenk braucht **Bewegung**, Überlastungen sind aber zu vermeiden.
- **Bewegung** steht am Anfang der Behandlungskette, die Operation steht an letzter Stelle.





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo