

Was lindert meine Knie-Schmerzen?

Ob bei Arthrose, angeborenen Fehlstellungen oder nach Verletzungen: Knie-Orthesen helfen uns dabei, noch lange beweglich zu bleiben

EXPERTE



PROF. DR. SVEN OSTERMEIER ist Orthesen-Spezialist in der Gelenk-Klinik Gundelfingen

INDIVIDUELLE ANPASSUNG
Wichtig ist, dass die Einstellung der Orthese immer durch Fachpersonal ausgeführt wird

Wenn das Knie schmerzt, fällt jede Bewegung schwer. Viele greifen dann zu Medikamenten, um die Beschwerden zu lindern und weiter aktiv bleiben zu können. Doch welche orthopädischen Hilfsmittel können zusätzlich das Gelenk stabilisieren und die Mobilität fördern? Wir fragten bei Professor Dr. Sven Ostermeier nach:

Was lindert Beschwerden bei Knie-Arthrose am effektivsten?

Nur die Orthese (eine Art Stützbandage, Anm. d. Red.) ist in der Lage, bei einer Arthrose das Gelenk wirksam zu entlasten. Ein Tape oder eine herkömmliche Bandage können diese Aufgabe hingegen kaum zu friedensstellend erfüllen.

Der Extra-Tipp!

Wer mit einer Orthese Auto fahren muss oder möchte, sollte sich bei seiner Versicherung erkundigen, ob diese im Schadensfall bezahlen würde. In vielen Fällen kann der Arzt eine „Unbedenklichkeitsbescheinigung“ ausstellen. Damit bestätigt er, dass der Fahrer trotz Orthese Kraft und Koordination im Bein hat.

Wie finde ich nun die richtige Orthese für mich?

Bevor Sie zum Fachhandel gehen, sollten Sie sich bei einem Facharzt für Orthopädie untersuchen lassen. Dieser wird dann feststellen, ob eine Orthese Ihre Beschwerden lindern kann. Wenn ja, stellt er ein Rezept für das orthopädische Hilfsmittel aus (Kassenleistung). Erst dann macht der Gang ins Sanitätshaus auch wirklich einen Sinn.

Was macht eigentlich eine gute Orthese aus?

Das kommt vor allem auf ihre Aufgabe an. Da eine Orthese in der Mehrzahl der Fälle nur für eine bestimmte Zeit getragen wird, sollte sie für diesen Zeitraum ihre Aufgabe effizient erfüllen können.

Wie kann eine Orthese bei schmerzhafter Arthrose helfen?

Viele Arthrosen und Gelenkschäden beginnen mit Bewegungsman-

gel und entsprechender Rückbildung der Muskeln, die für eine gute Führung des Gelenks erforderlich sind. Rechtzeitig angewendet können Physiotherapie, Muskeltraining und der Einsatz einer Orthese den Bewegungsablauf korrigieren und das Gelenk entlasten. Ein Beispiel: Es gibt Patienten, bei denen die Arthrose nur auf einer Seite des Kniegelenks auftritt. Spezielle Orthesen „drücken“ das Knie sozusagen in ein gerades Bein oder umgekehrt in eine ganz leichte X-Beinstellung. So wird der von

der Arthrose betroffene innere Gelenkspalt entlastet. Das lindert den Arthroseschmerz und fördert die Beweglichkeit deutlich.

Wird jede Orthese von einem Experten individuell angepasst?

Ja. Orthesen sollten in enger Abstimmung zwischen Patient, Arzt und Orthopädietechniker angepasst werden. So wird sichergestellt, dass das Hilfsmittel richtig funktioniert. Oft sind auch Nachkorrekturen erforderlich, bis alles richtig „sitzt“ – falls es zum Beispiel

Was sind Roboter-Orthesen?

Diese Hilfsmittel sind mit einem Motor ausgestattet, durch den sich Bewegungsabläufe wie z. B. Treppensteigen programmieren und über einen kleinen Sender steuern lassen. Ist etwa durch einen Schlaganfall die Koordination stark eingeschränkt, können diese Roboter-Orthesen Funktionen des Bewegungsapparates ersetzen. Der Nachteil: Der Patient wird dauerhaft von ihnen abhängig.

Druckstellen gibt. Außerdem: Orthesen sollten immer nach einem vom Arzt verordneten „Stundenplan“ getragen werden. Er legt fest, zu welchen Zeiten das Hilfsmittel angelegt werden sollte und bei welchen Aktivitäten (etwa auch nachts oder nur tagsüber?). Das verhindert, dass der Betroffene „abhängig“ wird und zu viel Muskelmasse abgebaut wird.

Welches Modell ist für eine Genesung zu empfehlen?

Das „beste“ Modell hängt von der Aufgabe ab, die es erfüllen muss. Von welchem Hersteller die Orthese ist, spielt keine Rolle. Für jeden Zweck gibt es ein Modell von verschiedenen Herstellern. Es ist aber wichtig, sich Folgendes vor Augen zu führen: Eine Bandage, eine Orthese oder ein Tapeverband sind medizinische Produkte, die nicht einfach so beim Discounter um die Ecke gekauft werden sollten. Das schadet mehr, als dass es hilft.

