



Soforthilfe bei Knieschmerzen

Hiermit möchten wir Ihnen sinnvolle Tipps und Tricks anbieten, die Sie im Akutfall zu Hause machen können. Das Ziel dabei ist es, dass Sie Ihre Knieschmerzen selbstständig lindern können, oder im besten Fall sogar loswerden.

- **Entlastungsposition:** Als Entlastungsposition legen Sie sich entspannt auf den Rücken und unterlagern Ihr Knie mit einer Handtuchrolle oder einem Polster unter der Kniekehle. Bleiben Sie so lange in der Position, wie es ihrem Knie angenehm ist. Diese Position kann vor allem nach langen Belastungen hilfreich sein.
- **Kälte:** Kälte wirkt schmerzlindernd bei Entzündungen, Reizungen und bei akut auftretenden oder sich plötzlich verschlechternden Knieschmerzen. Sie können Kälte in Form von kühlenden Salben, Coolpacks (nie direkt auf die Haut) oder Umschlägen mit kaltem Wasser, auftragen. Topfenwickel wirken oft schmerzlindernd, entzündungshemmend und leiten Hitze aus. Die Feuchtigkeit und die Kühle des Topfens senken die Temperatur des Gewebes. Das wirkt abschwellend und schmerzlindernd. Bestreichen Sie dazu das schmerzende, geschwollene Gelenk fingerdick mit kühlem Topfen. Danach schlagen Sie ein trockenes Tuch, eine Bandage oder eine Windel darüber und verschließen es. Unterlagern Sie das Bein noch mit einem zusammengerollten Handtuch. Lassen Sie den Wickel zirka fünfzehn Minuten einwirken.
- **Wärme:** Bei chronischen und rheumatischen Beschwerden wird Wärme oft als schmerzlindernd empfunden. Wärmende Salben, Kirschkernkissen, Thermophor, Vollbäder, Sauna oder Rotlichtlampen sind gute Wärmequellen. Bei verspannungsbedingten Knieschmerzen sind Wärmebehandlungen hilfreich, um die verspannte Muskulatur zu entspannen. Wärme regt die Durchblutung an und lockert die Muskeln.
- **Faszienrolle:** Verkürzte Muskeln und Faszien wirken auf das Kniegelenk belastend und sind eine häufige Ursache für Knieschmerzen. Das Ziel der folgenden Übungen ist, die umliegenden verklebten Strukturen zu lockern und somit den Druck vom Kniegelenk zu nehmen.



- **Händisches Abrollen der Muskulatur:** Dafür können Sie im Sitzen mit einem Tennisball, einer kleinen Faszienrolle (Mini), einem Nudelholz, einer Besenstange oder z.B. einer Maiskonservendose rollen. Rollen Sie maximal eine Minute pro Muskelgruppe.
 - **Vorderer Oberschenkel:** Rollen Sie die Oberschenkelvorderseite auf von der Hüfte bis zum Knie ab.
 - **Seitlicher Oberschenkel:** Rollen Sie die gesamte Außenseite Ihres Oberschenkels (seitliche Hosennaht) von der Hüfte bis zum Knie ab. Oft zeigen sich in diesem Bereich schmerzhaft Stellen, meist aufgrund von Verklebungen. Beginnen Sie sanft. Dennoch lohnt es sich, diese Stellen besonders zu rollen.
 - Rollen Sie danach die **Innen- und Rückseite** ab.

- Für eine Steigerung der Intensität, können Sie mit einer **Faszienrolle auf der Matte** rollen. Starten Sie dazu vorerst mit einer weichen Rolle. (Blackroll Med). Bei Venenschwäche, Thrombosen, Krampfadern, Durchblutungsstörungen, Lymphstau in den Beinen oder bei der Einnahme von Blutverdünnern lassen Sie die folgenden Abrollübungen bitte weg. Die empfohlene Dauer zu Rollen beträgt anfänglich maximal eine Minute pro Muskelgruppe, je nach Schmerzempfinden. Die empfohlene Dauer beträgt anfangs maximal eine Minute pro Muskelgruppe, je nach Schmerzempfinden.
 - Besonders wichtig ist dabei der **vordere Oberschenkel**: Begeben Sie sich dafür in den Unterarmstütz. Legen Sie sich knapp über dem Knie auf die Faszienrolle drauf. Rollen Sie nun langsam in Richtung Hüfte. Besonders die Punkte, die stärker verhärtet sind und mehr schmerzen, können Sie etwas länger massieren.
 - **Wade:** Setzen Sie sich auf den Boden, winkeln Sie ein Bein an und legen Sie die Blackroll unter die Wade des gestreckten Beines. Stützen Sie sich hinter dem Oberkörper mit den Händen und auf dem Boden ab. Heben Sie ihr Gesäß leicht an und rollen Sie Ihr Bein von der Achillessehne über die gesamte Wade bis zur Kniekehle. Die Fußspitze wird dabei angezogen.
 - Rollen Sie danach im selben System den **hinteren Oberschenkel** ab.
 - Für die **Innenseite des Oberschenkels** starten Sie in Bauchlage. Ziehen Sie das zu rollende Bein seitlich an und beugen Sie es 90° im Knie. Platzieren Sie die Rolle parallel zum Körper unterhalb des Oberschenkels und rollen Sie die Innenseite ab.



- Für die **Außenseite des Oberschenkels** legen Sie sich in die Seitenlage und stützen Sie sich auf der Hand ab. Die Rolle wird unter den unteren Oberschenkel gelegt und das obere Bein wird gebeugt, hinter dem Körper abgestellt. Rollen Sie nun oberhalb des Knies, bis zum Becken hinauf.
- **Tape:** Auch Tapen ist eine Möglichkeit, um eine Schmerzlinderung zu erzielen. Eine Anleitung dafür finden Sie hier: <https://www.youtube.com/watch?v=wwNxH53EIJM#>
- **Flache Schuhe tragen:** Schuhe mit Absatz sind eine große Belastung für das Knie. Es ist, als würden Sie permanent auf den Zehenspitzen laufen. Flache Schuhe, möglichst mit Fußbett, sind die gesündere Variante. Bei Fehlstellungen im Fuß- oder Beinbereich kann ein Fußbett verhindern, dass der Fuß nach innen kippt und somit das Kniegelenk einseitig belastet. Podologische Einlagen können einen sehr positiven Effekt auf Knieschmerzen haben.
- **Ausgleich zum permanenten Sitzen schaffen:** Stundenlang angewinkelte Beine sind eine Belastung für das Kniegelenk. Die Oberschenkelmuskulatur verkürzt dadurch und es entsteht ein permanenter Zug auf das Knie. Strecken Sie deshalb die Beine unter dem Schreibtisch immer wieder aus. Stehen Sie immer mal wieder auf und gehen Sie – z.B. beim Telefonat – im Raum herum.
- **Sport:** Treiben Sie Sport, der die Knie entlastet und die Oberschenkel stärkt. Aquajogging, im Wasser Gehen, Rücken- oder Kraulschwimmen, Rad fahren oder Nordic Walking, sind Sportarten, die sich ideal für schmerzende Kniegelenke eignen. Vor allem die Bewegungen im Wasser sind gut zum Aufbau der Muskulatur geeignet und entlastend für die Gelenke. Joggen sollten Menschen mit akuten Knieproblemen dagegen vermeiden. Das Fahrradfahren ist eine besonders gute Möglichkeit, um die Muskulatur rund ums Knie aufzubauen, bei gleichzeitig geringer Belastung. 70 bis 80% des Körpergewichts liegen auf dem Sattel. Außerdem handelt es sich um eine geführte Bewegung in einem geschlossenen System. Dadurch wird nicht nur Muskulatur aufgebaut, sondern auch das Kniegelenk und die umliegenden Strukturen mobilisiert. Starten Sie anfänglich mit wenig Widerstand, um das Gelenk nur durchzubewegen und somit die Produktion der Gelenksschmiere anzuregen. Der Vorteil eines Ergometers ist, dass Sie sich nur auf Ihr Knie und nicht auf den Straßenverkehr konzentrieren müssen. Sollten Sie bei der Beugung in Knie Schmerzen verspüren, stellen Sie den Sitz beim Fahrrad etwas höher.

Weitere sinnvolle Maßnahmen zur Schmerzlinderung sind Lockerungsübungen und Dehnungsübungen. Um langfristig Schmerzen vorzubeugen, sind muskelkräftigende Übungen das Mittel der Wahl. Schauen Sie sich zu den eben genannten Themen unsere passenden Texte und Videos an. Bis bald und bleiben Sie gesund!