



**SCHNELLE HILFE BEI
KNIEBESCHWERDEN**



MEHR EIGEN- VERANTWORTUNG FÜR IHRE GESUNDHEIT

Gesundheit steht meist an erster Stelle, wenn wir uns etwas wünschen. Um dieses wertvolle Gut zu erhalten, ist jeder Einzelne gefordert, selbst aktiv zu werden und mehr Eigenverantwortung zu übernehmen.

Engagement für die eigene Gesundheit beginnt mit alltäglichen Dingen, wie beispielsweise körperbewussterem Verhalten, mehr Bewegung oder gesunder Ernährung und reicht bis hin zur Bereitschaft, auch in seine Gesundheit zu investieren.

Zur Vorbeugung oder um bei Beschwerden schnell wieder auf die Beine zu kommen, steht Ihnen eine Vielzahl orthopädischer Hilfsmittel zur Verfügung. Sie können sich dabei bewusst für eine qualitativ hochwertige Versorgung mit Hilfsmitteln wie Bandage entscheiden und den »Mehrwert« dann selbst übernehmen. Diese Investition in Qualitätsprodukte und damit in die eigene Gesundheit zahlt sich aus: durch eine schnellere Genesung und mehr Lebensqualität.

BESTENS VERSORGT MIT QUALITÄTS- PRODUKTEN



Die gute Verarbeitung, die Qualität der verwendeten Materialien und der Einsatz innovativer Technologien sind Voraussetzungen dafür, dass ein medizinisches Hilfsmittel perfekt sitzt. Nur dann kann es optimal wirken. Entscheidend ist die nachgewiesene Wirkung.

Bei Qualitätsprodukten aus dem Hause Bauerfeind bekommen Sie diese Sicherheit. Die Produkte unterliegen strengsten Qualitätskontrollen und werden entsprechend der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ständig weiterentwickelt.



TÄGLICHE BELASTUNGEN FÜR DAS KNEE

Laufen, gehen, springen, Treppen steigen – über unsere Knie denken wir selten nach, solange sie gesund sind und schmerzfrei funktionieren.

Doch dann piekst es oder knackt ab und zu, bis irgendwann das Gelenk schmerzt. Kniebeschwerden sind keine Seltenheit. Kein Wunder, denn bei jedem Schritt, beim Treppensteigen und Springen lastet das ganze Körpergewicht auf den empfindlichen Gelenkflächen. Arbeit, Freizeit und Sport erfordern unterschiedliche Bewegungen und können Auslöser für Schmerzen sein.



ARBEIT

- harter Fußboden
- Fehlbelastungen durch häufiges Knien und Hocken, z. B. bei Bodenarbeiten
- Tragen von schweren Möbeln oder Bauwerkzeug

FREIZEIT

- unerwartete, ruckartige Bewegungen im Haushalt
- hockende Position bei der Gartenarbeit
- Tragen von schweren Einkaufstaschen

SPORT

- ungenügende Muskelerwärmung
- schlecht trainierte Muskulatur
- falsch gelernte Bewegungsabläufe
- Überlastung durch Fehleinschätzung und zu intensives Training

Auf den folgenden Seiten erläutern wir Ihnen die wichtigsten Grundbegriffe rund um das Kniegelenk. Des Weiteren geben wir Ihnen einen Überblick über Aufbau und Funktion dieses Gelenks und stellen Ihnen die häufigsten Verletzungen und Erkrankungen vor.

Zudem finden Sie auf den folgenden Seiten spezielle Übungen zur Muskelstärkung sowie Tipps, welche Hilfsmittel Ihnen bei Beschwerden helfen und Sie dabei unterstützen, Problemen vorzubeugen.

WIE IST DAS KNIE AUFGEBAUT UND WIE FUNKTIONIERT ES?

In diesem Kapitel beantworten wir Ihnen diese Fragen und bringen Ihnen die Anatomie und die Funktionsweise des Knies näher. Zum leichteren Verständnis finden Sie hier zwei detaillierte Abbildungen.

01 OBERSCHENKELKNOCHEN

Kräftigster Röhrenknochen im Körper

02 KNIESCHEIBE (PATELLA)

Die Kniescheibe dient der vorderen Oberschenkelmuskulatur als Hebel zur Streckung des Unterschenkels.

03 MENISKUS

Die Zwischenräume im Kniegelenk werden durch halbmondförmige Knorpelscheiben ausgeglichen.

04 KREUZBÄNDER

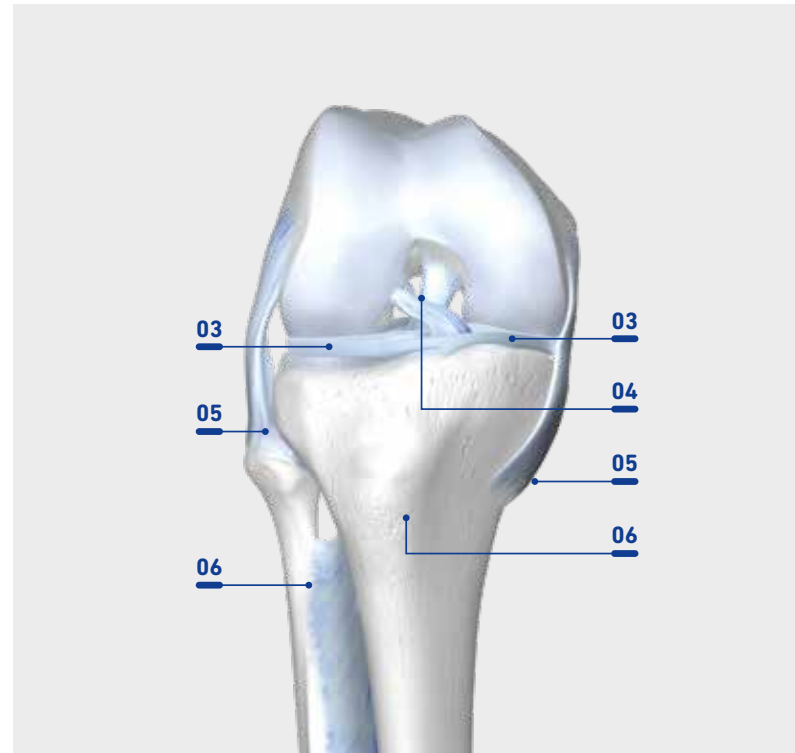
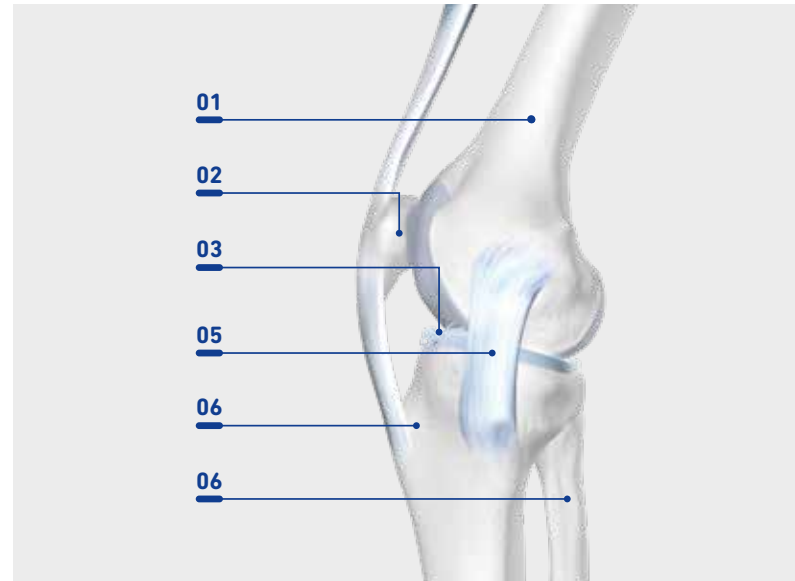
Die Kreuzbänder sichern das Kniegelenk in der Beugung. Will der Unterschenkel nach vorn ausweichen, so spannt sich das vordere Kreuzband an. Wird die Gegenrichtung belastet, so steht das hintere Kreuzband unter Spannung.

05 SEITENBÄNDER

Das Seitenband führt und sichert das Kniegelenk im Stehen.

06 SCHIENBEIN / WADENBEIN

Das Schienbein bildet mit dem Wadenbein den knöchernen Anteil des Unterschenkels.



WENN IHNEN DAS KnieGELENK PLÖTZLICH BESCHWERDEN BEREITET DIE HÄUFIGSTEN VERLETZUNGEN UND ERKRANKUNGEN

Diese Broschüre erläutert Ihnen in kurzer Form die wichtigsten Zusammenhänge. Sie soll keineswegs den Arztbesuch im Krankheitsfall ersetzen. Bei einer schmerzhaften Knieverletzung sollten Sie einen Arzt aufsuchen, der Sie fachkundig untersucht und die Behandlung mit einer entsprechenden Diagnose einleitet.

MENISKUSVERSCHLEISS (Meniscopathie)

Dies ist die häufigste Ursache für einen Knieschmerz. Ursachen für die Zermürbung der Menisken sind hohe sportliche und berufliche Belastungen des Kniegelenks, welche auch zu einem Riss führen können.



VORDERER KNIESCHMERZ (femoropatellarer Schmerz)

Hierbei handelt es sich um eine Erkrankung mit Schmerzen an der Vorderseite des Knies (um die Kniescheibe herum). Es sind Jugendliche, meist Mädchen, betroffen. Ursachen können X-Beine, Kniescheibenfehlbildungen, Übergewicht und Muskelschwäche sein.

PATELLASPITZENSYNDROM

Hierbei handelt es sich um eine Überlastung der Kniescheibensehne. Diese wird durch wiederholte, ungewohnte und / oder heftige Zugbeanspruchungen hervorgerufen, z.B. durch Belastungen im Sport wie beim Sprinten.



GELENKVERSCHLEISS (Arthrose)

Die Arthrose ist ein Abnutzungsleiden der Gelenke. Im Verlauf der Erkrankung wird der Gelenkknorpel zunehmend zerstört. Dieser Vorgang wird häufig begleitet von schmerzhaften Gelenkentzündungen.



KREUZBANDRISS / SEITENBANDRISS

Häufig entsteht der Kreuzbandriss beim Skifahren oder Fußball. Eine Überdehnung des Kreuz- oder Seitenbandes oder ein Riss führt zur Instabilität des Kniegelenks und damit zu einem unsicheren Gefühl beim Stehen.

VERDREHUNG DES KnieGELENKS (Distorsion)

Durch eine Verdrehung des Kniegelenks können Bänder und Gelenkkapselanteile gezerrt werden. Übersteigt die einwirkende Kraft ein gewisses Maß, reißen die überlasteten Bänder und Kapselanteile. Eine schwere Verdrehung führt zum Riss der Kreuz- und Seitenbänder sowie einem Meniskus- und Knorpelriss.



SEITLICHE VERSCHIEBUNG DER KNIESCHEIBE (Patellalateralisation)

Die Kniescheibe ist seitlich aus ihrer normalen Führung nach außen verschoben. Ursache hierfür sind häufig ein Muskelungleichgewicht, eine anatomische Fehlbildung, eine Kniescheibenfehlform oder eine Verletzung durch einen Unfall. Hierbei kann es auch zu einer Verrenkung der Kniescheibe kommen.





DAS HÄLT IHRE KNIE IN FORM

Wir haben für Sie die zehn wichtigsten Regeln der Knieschule zusammengestellt. Zur Erhaltung der Gesundheit Ihrer Knie finden Sie auf den folgenden Seiten einfach auszuführende Übungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur.

ZEHN REGELN FÜR GESUNDE KNIE

- 1 Bewegen Sie sich täglich.
- 2 Betreiben Sie kniefreundliche Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren auch als Ausgleichssport.
- 3 Tragen Sie schwere Lasten möglichst knieschonend, z. B. im Rucksack.
- 4 Entlasten Sie, wenn möglich, Ihr Kniegelenk, indem Sie z. B. beim Sitzen Ihre Knie ausstrecken.
- 5 Vermeiden Sie längeres Stehen oder Knien.
- 6 Achten Sie auf dämpfendes Schuhwerk oder weichen Untergrund.
- 7 Vermeiden Sie starke Kniebeugung bei Belastung.
- 8 Tragen Sie Schuhe mit flachen Absätzen.
- 9 Achten Sie auf Ihr Gewicht.
- 10 Trainieren Sie täglich die Beinmuskeln.

ÜBUNGEN ZUR VORBEUGUNG UND REHABILITATION VON VERLETZUNGEN AM KNIE

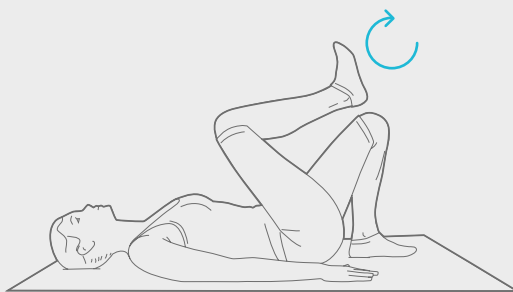
Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt,
ob diese Übungen für Sie geeignet sind.

1

ÜBUNG ZUR GELENKENTLASTUNG

In der Rückenlage:

- Fahren Sie mit dem zu trainierenden Bein in der Luft Rad; das andere Bein ist angewinkelt.
- Bewegen Sie Ihr Bein immer bis zur vollständigen Streckung und Beugung.
- Führen Sie die Übung fünf Mal vorwärts und fünf Mal rückwärts durch.

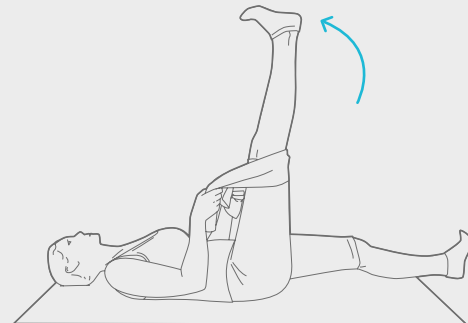


2

DEHNUNGSÜBUNGEN DER BEINBEUGEMUSKULATUR

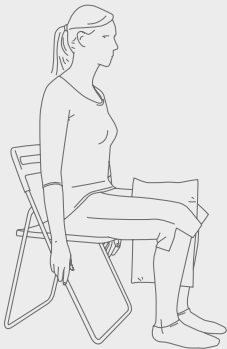
In der Rückenlage:

- Ein Bein liegt gestreckt auf dem Boden.
- Das zu trainierende Bein ist zu 90° in der Hüfte gebeugt.
- Halten Sie den Oberschenkel mit dem Handtuch und ziehen Sie den Fuß hoch; die Ferse schiebt Richtung Decke.
- Sie spüren ein Ziehen in der Kniekehle.



ÜBUNGEN ZUR MUSKELKRÄFTIGUNG

3



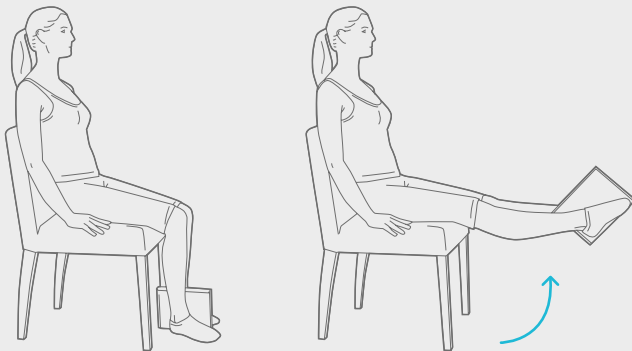
Im Sitzen:

- Klemmen Sie ein Handtuch zwischen die Knie.
- Drücken Sie nun die Unterschenkel und Knie fest zusammen und halten Sie die Spannung ca. fünf Sekunden, bevor Sie für zehn Sekunden entspannt sitzen bleiben.
- Führen Sie die Übung fünf Mal durch.

4

Im Sitzen:

- Klemmen Sie ein dickes Buch zwischen die Füße.
- Heben Sie das Buch an, indem Sie die Knie strecken.
- Halten Sie diese Position fünf Sekunden, ehe Sie die Füße wieder absenken.
- Führen Sie die Übung fünf Mal durch.

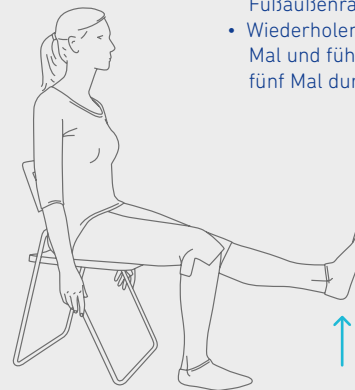


Bitte klären Sie mit Ihrem Arzt, ob diese Übungen für Sie geeignet sind.

5

Im Sitzen:

- Ziehen Sie den Fuß hoch und strecken Sie das Knie.
- Heben Sie den Oberschenkel etwas ab.
- Ziehen Sie im Wechsel den Fußinnen- bzw. Fußaußenrand nach oben.
- Wiederholen Sie die Übung je Seite fünf Mal und führen Sie die gesamte Übung fünf Mal durch.





BAUERFEIND – KOMPETENZ RUND UM DAS KNIE

SCHNELLE HILFE BEI KNIEBESCHWERDEN

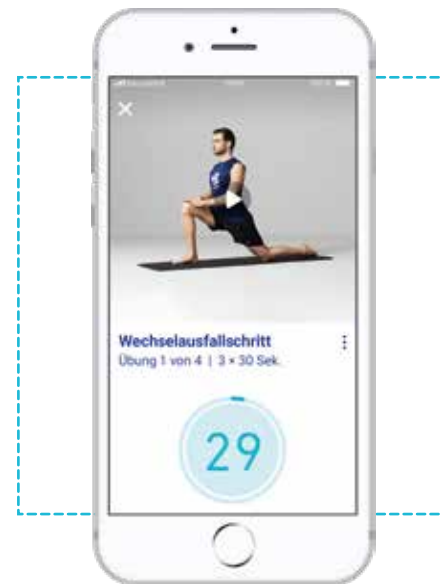
Neben der Einhaltung der zehn Regeln und regelmäßiger Bewegung helfen spezielle Bandagen und Orthesen, Schmerzen im Beschwerdefall zu lindern und das Kniegelenk zu unterstützen sowie zu stabilisieren.

Durch ihre muskelaktivierenden und stabilisierenden Eigenschaften beschleunigen Bandagen und Orthesen Regenerationsprozesse. Ihre schmerzlindernde Wirkung motiviert zur Bewegung.

DIE THERAPIE-APP ZUM BAUERFEIND-PRODUKT

DOPPELTER EINSATZ FÜR IHRE GESUNDHEIT

Kennen Sie schon die Bauerfeind Therapie-App?
Mit einem Übungsprogramm, das genau auf Ihr Krankheitsbild abgestimmt ist, hilft sie Ihnen beim regelmäßigen Training.



Jetzt herunterladen und testen:

www.bauerfeind.de/app

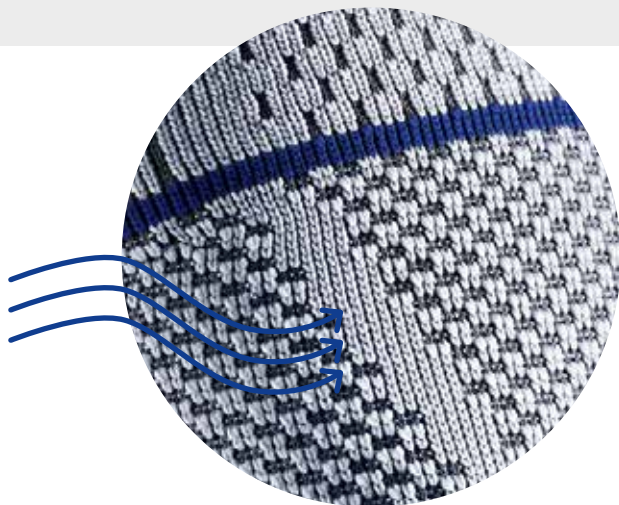


BAUERFEIND – KOMPETENZ RUND UM DIE GELENKE.

BESTE WIRKUNG, ANGENEHMER KOMFORT.

Das Knie ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers. Es besteht aus zwei Einzelgelenken, dem Kniescheibengelenk und dem Kniekehlgelenk. Neben Oberschenkelknochen, Schienbein und Kniescheibe, bilden auch Muskeln und Weichteile wie Sehnen, Bänder, Knorpel und Meniskus das Kniegelenk. Gemeinsam sorgen Sie für die Beweglichkeit und Stärke unseres Knies. Funktioniert ihr Zusammenspiel nicht mehr richtig, ist das wie

Sand im Getriebe. Das Resultat sind meist Knieschmerzen. Dafür können Über- und Fehlbelastungen oder Verletzungen, wie z. B. ein Kreuzbandriss, die Auslöser sein. Darf das Kniegelenk dann für eine Zeit lang nicht belastet werden, sorgen unsere Knieorthesen für den nötigen Schutz. Kann das Knie wieder verstärkt bewegt werden oder braucht es nur noch ein wenig Hilfe im Alltag oder im Sport, sind unsere Kniebandagen genau richtig.



GenuTrain®

AKTIVIERUNG, ENTLASTUNG UND STABILISIERUNG
DES KNIEGELENKS

- gezielte Schmerzlinderung
- perfekter Sitz und höchster Tragekomfort
- einfaches An- und Ablegen dank integrierter An- und Ausziehhilfen

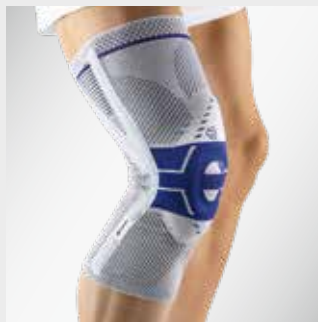
ANWENDUNGSGEBIETE

- Tendopathie, Tendomyopathie, Ansatzligamentose, Meniskopathie
- Chronische, posttraumatische oder postoperative Reizzustände
- Rezidivierender Gelenkerguss
- Gonarthrose (Gelenkverschleiß)
- Arthritis (Gelenkentzündung)
- Prävention / Rezidivprophylaxe
- Instabilitätsgefühl

GenuTrain® P3

ZENTRIERUNG UND SICHERUNG DER PATELLA DURCH EINSTELLBAREN KORREKTURZÜGEL

- Rundumschutz und sicherer Halt für die Kniescheibe durch sichere Führung in ihrer Gleitbahn
- lindert vorderen Knieschmerz
- aktiviert den Muskel, der die Kniescheibe in ihrer Bahn hält



GenuTrain® A3

AKTIVIERUNG UND STABILISIERUNG BEI KOMPLEXEN KNIEBESCHWERDEN WIE GONARTHROSE

- lindert Arthrose-Schmerzen
- leichtes Anlegen ohne viel Kraft
- besonders angenehm zu tragen



GenuTrain® S

VERSTÄRKTE STABILISIERUNG DES KNIEGELENKS DURCH SEITLICHE GELENKSCHIENEN

- hohes Maß an seitlicher Stabilität
- zusätzlicher Schutz von außen
- beugt schmerzhaften Bewegungen vor



GenuTrain® S Pro

VERSTÄRKTE STABILISIERUNG DES KNIEGELENKS DURCH SEITLICHE GELENKSCHIENEN UND LIMITIERUNG DES BEWEGUNGSUMFANGS

- hohes Maß an seitlicher Stabilität
- zusätzlicher Schutz von außen
- beugt schmerzhaften Bewegungen vor
- Gelenklimitierung möglich



ANWENDUNGSGEBIETE

- Reizzustände des Kniegelenks, (Femoropatellares Schmerzsyndrom, Chondropathia patellae, Chondromalazie, Patellaspitzenyndrom / Jumper's Knee, Runner's Knee)
- Patellalateralisation
- Patellahochstand (Patella alta)
- nach Lateral-Release-OP
- Instabilitätsgefühl

ANWENDUNGSGEBIETE

- Gonarthrose und Arthritis
- chronische, posttraumatische und postoperative Reizzustände, Tendopathie, Ansatzligamentosen und Tendomyopathie
- Gonalgie bei funktioneller Instabilität infolge muskulärer Dysbalancen
- Rezidivierender Gelenkerguss
- Prävention / Rezidivprophylaxe
- Patellalateralisation

ANWENDUNGSGEBIETE

- Gelenkinstabilitäten (leichten bis mittleren Grades)
- Gonarthrose
- Arthritiden (z. B. rheumatoide Arthritis)

ANWENDUNGSGEBIETE

- Gelenkinstabilitäten (leichten bis mittleren Grades)
- Gonarthrose
- Arthritiden (z. B. rheumatoide Arthritis)
- Meniskusverletzungen



GenuPoint®

GEZIELTE ENTLASTUNG UND FÜHRUNG
DER PATELLASEHNE

- lindert Schmerzen im vorderen Kniebereich
- entlastet und führt gezielt die Patellasehne
- sitzt sicher und bequem ohne zu rutschen

ANWENDUNGSGEBIETE

- Reizzustände im Bereich der Patellasehne (Femoropatellares Schmerzsyndrom, Chondropathia patellae, Patellaspitzenyndrom / Jumper's Knee)



MyoTrain®

EINSTELLBARE KOMPRESSION ZUR BEHANDLUNG VON
MUSKELVERLETZUNGEN DES OBERSCHENKELS

- lässt Muskelverletzungen schneller ausheilen
- lindert akute Schmerzen
- heilender Druck nach Bedarf einstellbar

ANWENDUNGSGEBIETE

- zur Kompression bei Muskelverletzungen (Muskelverhärtungen, Muskelzerrungen, Muskelfaserrissen, Muskelprellungen)
- Rezidivprophylaxe



SofTec® Genu

AKTIVE UND PASSIVE STABILISIERUNG DES KNIEGELENKS – IDEAL FÜR DIE LANGZEIT-THERAPIE

- schnellere Rückkehr in Vollbelastung durch höheres Schutzgefühl
- kombiniert hohen Schutz einer Orthese mit aktivierender Funktion einer Bandage
- einfaches Anlegen durch Reißverschluss und Positionierungshilfe

ANWENDUNGSGEBIETE

- Ruptur des vorderen und / oder hinteren Kreuzbandes (ACL / PCL), zur konservativen Therapie, prä- und zeitversetzten postoperativen Versorgung, Langzeit-Rehabilitation und bei chronischer Insuffizienz
- schwere und / oder komplexe Instabilitäten (traumatisch, degenerativ, z.B. »Unhappy Triad«)
- Seitenbandverletzungen
- funktionelle Instabilitäten, z.B. Defizite der neuromuskulären Steuerung, Non-Coper
- zur Begrenzung des Bewegungsumfangs (z.B. nach Meniskusrefixation oder Meniskusimplantation)



SecuTec® Genu

STABILISIERUNG MIT LIMITIERUNG DES BEWEGUNGSUMFANGS BEI KOMPLEXEN KNIEVERLETZUNGEN

- schützt das Knie nach Kreuzband- und Meniskusverletzungen
- leicht, schlank und komfortabel
- kann Beugen und Strecken schonend einschränken

ANWENDUNGSGEBIETE

- Ruptur des vorderen und / oder hinteren Kreuzbandes (ACL / PCL)
- nach Bandoperationen / Bandplastiken
- schwere und / oder komplexe Instabilitäten (traumatisch, degenerativ, z.B. »Unhappy Triad«)
- Seitenbandverletzungen
- zur Begrenzung des Bewegungsumfangs (z.B. nach Meniskusrefixation oder Meniskusimplantation)
- Patellafraktur (konservativ und postoperativ)



GenuTrain® OA

GEZIELTE ENTLASTUNG UND STABILISIERUNG
FÜR MEHR AKTIVITÄT BEI GONARTHROSE

- spürbare Entlastung der schmerzhaften Knieseite
- Entlastung eigenständig regulieren, je nach Anforderung
- mehr Aktivität und Komfort, auch über längere Zeit

ANWENDUNGSGEBIETE

- mediale oder laterale Gonarthrose
- Instabilität (mediolateral)
- Knorpel-Knochenläsion unikompartimentell
- Zustand nach Knorpelchirurgie bzw. Knorpelaufbau bei notwendiger einseitiger postoperativer Entlastung
- nach einseitigen Meniskusläsionen
- Osteochondrosis dissecans
- Bone Bruise (Knochenödem des medialen Femur condylus / Tibiaplateau)



SecuTec® OA

ENTLASTUNG UND STABILISIERUNG BEI GONARTHROSE MIT
BEINACHSENFEHLSTELLUNG

- länger bewegen mit weniger Schmerzen
- hilft bei innen- oder außenseitiger Arthrose
- dient dem Gelenkerhalt und kann eine OP hinauszögern

ANWENDUNGSGEBIETE

- mediale oder laterale Gonarthrose / Arthritis (mittel bis schwer)
- Zustand nach Knorpeltransplantation
- nach Meniskusrefixation
- Ruptur vorderes / hinteres Kreuzband (ACL / PCL) mit Beinachsfehlstellung

Mit freundlicher Empfehlung:



BAUERFEIND AG

Triebeser Straße 16
07937 Zeulenroda-Triebes

T +49 (0) 800 001 05 20

F +49 (0) 800 001 05 25

E info@bauerfeind.com

ÖSTERREICH

Bauerfeind Ges.m.b.H.
Hainburger Straße 33
1030 Wien

T +43 (0) 800 4430-130

F +43 (0) 800 4430-131

E info@bauerfeind.at

SCHWEIZ

Bauerfeind AG
Vorderi Böde 5
5452 Oberrohrdorf

T +41 (0) 56 485-8242

F +41 (0) 56 485-8259

E info@bauerfeind.ch