

Pressemitteilung

KNIEARTHROSE: SCHMERZ ZWINGT DEN MENSCHEN IN DIE KNIE



Zürich (07.03.2023) - Spiraldynamik® Therapie: Fehlbelastung erkennen und vermeiden. Die Arthrose im Kniegelenk zwingt immer mehr Menschen buchstäblich in die Knie. Spiraldynamik® bietet konkrete Möglichkeiten, individuelle Fehlbelastungen zu erkennen und gezielt anzugehen.

Risikofaktor: Fehlbelastung

Unaufhaltsam erscheint der Vormarsch der Kniearthrose: In der Schweiz werden Zehntausend künstliche Kniegelenke pro Jahr eingesetzt. Tendenz steigend. Bewegungsmangel, Übergewicht und Fehlbelastung sind schleichendes Gift für den Gelenkknorpel: Zunächst verliert der Knorpel seine Elastizität, dann wird er dünner und schließlich ist er ganz weg. **Bewegung** wirkt als Ernährungspumpe für den Knorpel - ohne zyklische Bewegungen muss der Knorpel sozusagen hungern. Kommen **Übergewicht** und chronische **Fehlbelastung** hinzu, wird es für den Knorpel rasch lebensbedrohlich: Es kommt zur Inkongruenz der Gelenkflächen und zu zerstörerischen Druckspitzen - bei X-Beinen auf den Außen-, bei O-Beinen auf den Innenseite.

Anatomie: Drehscharniergelenk

Das Kniegelenk ist ein Drehscharniergelenk: Bei der Kniebeuge dreht der Oberschenkel nach außen und der Unterschenkel nach innen. Diese Drehrichtungen wurden beim Landgang der Fische vor 380 Millionen Jahren festgelegt und seither nie mehr geändert. Beim Menschen legen Kreuzbänder im Innern, Knochentorsion sowie Nerven- und Muskelverlauf Zeugnis davon ab. Die Funktionsweise der Menisken macht die Dreh-Scharnier-Mechanik deutlich: Auf der Innenseite funktioniert das Knie als flaches Kugelgelenk, auf der Außenseite als flaches Sattel-Gleitgelenk. Stimmen die Drehrichtungen, kann das Kniegelenk „innen drehen“ und „außen gleiten“. Falsche Drehrichtungen - beispielsweise mit auswärts gedrehten Füßen und einwärts gedrehten Oberschenkeln - vergewaltigen das Kniegelenk: Jetzt muss es „außen drehen“ und „innen gleiten“. Durch die falschen Drehrichtungen kommt es zur vorzeitigen Degeneration des Meniskus speziell des Hinterhorns auf der Innenseite und später zur Arthrose.

Spiraldynamik®: Therapie

Die übliche konservative Therapie konzentriert sich auf Entzündungshemmer, Einlagen und Krafttraining. Letzteres ein "Muss" bei älteren Menschen. In Ergänzung nimmt die „Spiraldynamik® Diagnostik“ die Beinachsen (X-O-Beine?) unter die Lupe, analysiert die Knochentorsionen (vermehrt? vermindert? asymmetrisch?) und definiert die funktionellen Drehrichtungen (zu wenig oder zu viel Spiralkraft im Knie?). Fehlbelastungsmuster werden exakt identifiziert, dokumentiert und in der Therapie gezielt angegangen.

Die „Spiraldynamik® Beinachsenthherapie“ beginnt mit den Füßen. Darauf aufbauend folgt die aktive Beeinflussung der Beinachse via Hüftgelenkmuskulatur. Im dritten Akt gilt es den Bewegungsaufbau im Knie zwischen „Hüfte oben“ und „Fuß unten“ dreidimensional zu optimieren, mit anschließendem Transfer in den Alltag. Die Beinachsenthherapie dauert drei Monate und wird idealerweise mit dem Kraftaufbau kombiniert. Eine durchschnittliche Reduktion der Beschwerden von fünfzig Prozent kann erwartet werden, was die Lebenserwartung des Kniegelenks erfahrungsgemäß um fünf oder mehr Jahre verlängert. Erst nachdem diese Möglichkeit der modernen funktionellen Therapie ausgeschöpft sind, ist der Griff zum Skalpell und der künstliche Gelenkersatz zulässig. Dank Spiraldynamik® Therapie lassen sich operative Eingriffe vermeiden beziehungsweise hinauszögern - und dies bei guter Lebensqualität.

Kompetenzzentren: Med Center Basel | Bern | Zürich

Die Ärzte und Therapeuten der Spiraldynamik® Med Center & Praxen sind spezialisiert auf funktionelle Diagnostik und Behandlung von Beschwerden des Bewegungssystems. Wir bieten kompetente Zweitmeinungen wenn es um die Frage geht: Operation Ja oder Nein? Operation jetzt oder später? Wir vermitteln unser Know-how gezielt und individuell durch spezialisierte Therapien mit Schritt-für-Schritt Übungsanleitungen.

Weiterführende Links

Patientenbeispiel mit Outcomemessung:

http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv/Patientenportrait_201303_kniearthrose.htm

Med Center & Praxen: www.spiraldynamik.com/medcenter.htm

Spiraldynamik-Newsletter aktuell: www.spiraldynamik.com/newsarchiv_medizin.htm

Kostenlosen Newsletter abonnieren: <http://www.spiraldynamik.com/newsletter/newsletter.php?p=subscribe>

Presse Kontakt



Daniela Altenpohl

Restelbergstrasse 27

8044 Zürich

Schweiz

T +41 (0)43 210 34 43

F +41(0)43 210 34 44

daniela.altenpohl@spiraldynamik.com

www.spiraldynamik.com