



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 21. Juli 2014

## Meniskusschäden - Therapie und Vorbeugung

Schmerzen bei jeder Kniebelastung oder nur in bestimmten Winkeln, ein Gefühl von „dickem Knie“ und Bewegungseinschränkungen sind Symptome einer chronisch-degenerativen Meniskusverletzung. Plötzliche stechende Schmerzen und eine Knieblockade sind Zeichen für eine akute Verletzung des Meniskus. Sichtbar werden solche Risse im MRT. Seitdem dieses Verfahren eingesetzt wird steigt die Zahl der Operationen gravierend. In Deutschland werden jährlich etwa 300.000 arthroskopische Meniskusoperationen durchgeführt. Das entspricht einer Verdoppelung im letzten Jahrzehnt.

Ursachen nach herkömmlicher Auffassung können unachtsame schnelle Bewegungen als auch Verschleiß durch hohe Beanspruchung sein. Auch das Alter wird verantwortlich gemacht, da über 50-Jährig fast alle mehr oder weniger kleine Meniskusrisse, haben, die dadurch zustande kommen dass der Meniskus mit der Zeit schlechter durchblutet wird, schrumpft und spröde wird. Zunächst werden schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente verordnet sowie, häufige Kühlung und Entlastung des Knies empfohlen. Wenn die Schmerzen nicht abklingen wird meist operiert. Ebenso wenn Risse festgestellt wurden ohne dass Schmerzen vorliegen. Nach Ansicht vieler Orthopäden zu schnell und zu eingreifend da man inzwischen weiß dass je mehr Knorpel entfernt wird es desto schneller zu Arthrose kommt.

Mittlerweile werden auch künstliche Menisken eingesetzt, die aus einer Kombination aus Rinderkollagen mit körpereigenem Knorpel bestehen. Implantate aus synthetischem Material oder Transplantationen scheitern bisher am Material oder der Verfügbarkeit. Als Prävention werden gezieltes Balance- und Stabilisationstraining sowie Muskelaufbau empfohlen. Man geht davon aus, dass die Anfälligkeit des Meniskus dadurch gemindert wird. Die Übungen zur Kniekräftigung kommen aus der Physiotherapie.

Diese herkömmliche Vorgehensweise unterliegt meiner Erfahrung nach wieder den gleichen Irrtümern wie andere Bereiche der Schmerztherapie. Man sucht nach Strukturen, die durch Überlastung oder Unfälle ge-

schädigt wurden. Dass man im MRT Risse sieht ohne dass die Patienten Schmerzen haben oder umgekehrt wird ignoriert. Dabei zeigt dies deutlich, dass der Zustand der Menisken nichts mit dem Schmerz zu tun haben muss. Vielmehr handelt es sich in den meisten Fällen um den von uns erforschten Alarmschmerz, der durch zu hohe Spannungen in den das Knie umgebenden Muskeln und Faszien vom Gehirn erzeugt wird um das Gelenk zu schützen. Doch diese tiefste Ursache der Meniskusschädigungen – die zu hohen Kräfte im Gelenk - wird nicht erkannt weil sie im MRT nicht sichtbar sind.

Die einzige Vorgehensweise, die diese Schmerzen auf natürliche Art und Weise beseitigt besteht darin, die überhöhten Muskelspannungen wieder zu normalisieren. Die speziell dafür entwickelte Osteopressur nutzt dazu fest installierte Schaltstellen an den Knochen. Der Körper reagiert sofort und der Schmerz wird deutlich reduziert. Das beweist, dass auch bei schon vorliegenden Meniskusrissen Schmerzfreiheit möglich ist. Engpassdehnungen sorgen zusätzlich dafür, dass die in der Therapie erreichte Schmerzfreiheit dauerhaft hält. Der Verschleiß wird gestoppt und je nach Schweregrad regeneriert. Nur wenn das Gelenk vollständig dauerhaft blockiert und auch manuelle Techniken die Blockade nicht lösen können ist eine Operation unumgänglich.

Testen Sie Ihren Zustand. Legen Sie sich auf den Bauch und überprüfen Sie, ob Sie Ihre Fersen bis zum Gesäß ziehen können. Dann stützen Sie sich an eine Wand, stellen den Fuß weit zurück, strecken das Knie und dehnen Sie ihre Wade maximal. Ist der Winkel zwischen Boden und Bein größer als 45 Grad und erreichen Sie Ihre Ferse nicht so üben Sie beides. Meist klingt Ihr „Meniskusschmerz“ ab und Sie wissen, dass Sie keine Operation benötigen.

Ihre