



medi

Ratgeber

KNIE-INSTABILITÄTEN

Informationsbroschüre mit
therapiebegleitenden Übungen



medi. ich fühl mich besser.



Knie-Instabilitäten – das steckt dahinter

Das Kniegelenk ist ständig in Bewegung: Sowohl im Alltag als auch beim Sport ist es verschiedenen Belastungen ausgesetzt. Dabei kommt es vor, dass das Kniegelenk überlastet wird. Kleinere und größere Verletzungen können die Funktion des Gelenks beeinträchtigen und es kommt zu Abnutzungserscheinungen (Gonarthrose). Zeigt das Kniegelenk nicht mehr die gewohnte Stabilität, spricht man von einer Knie-Instabilität.

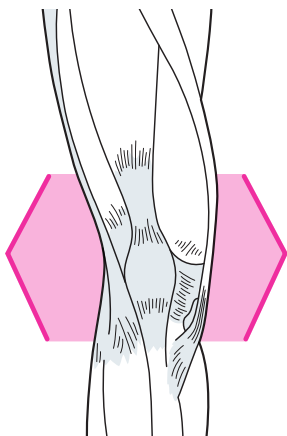
Konkret kann eine Instabilität im Kniegelenk zum Beispiel durch Schäden an Bändern, der Kniegelenkkapsel oder den Menisken hervorgerufen werden. Auch aufgrund von Beinachsenfehlstellungen wie X- oder O-Beinen, die oft zu verstärkten Abnutzungserscheinungen im Gelenk führen, können Knie-Instabilitäten entstehen.

Diese Patienten sind besonders betroffen

Knie-Instabilitäten treten vermehrt bei Männern über 40 Jahren auf, jedoch können auch Frauen davon betroffen sein. Oft liegt die Ursache in einer früheren Knieverletzung (beispielsweise vom Sport). Die Bänder können nicht mehr ihrer Funktion nachkommen, das Gelenk zu stabilisieren, in der Folge kommt es zu Instabilitäten und Schmerzen im Knie.

Beschwerden – diese Schmerzen können auftreten

Die Knie-Instabilität kann mit wiederkehrenden, belastungsabhängigen und dauerhaften Schmerzen einhergehen. Der Patient empfindet in der Regel auch ein Instabilitätsgefühl im Knie.



Verletzungshistorie

(z. B. Bänderriss) und degenerative,
d. h. durch Verschleiß bedingte,
Veränderungen im Knie (Gonarthrose)



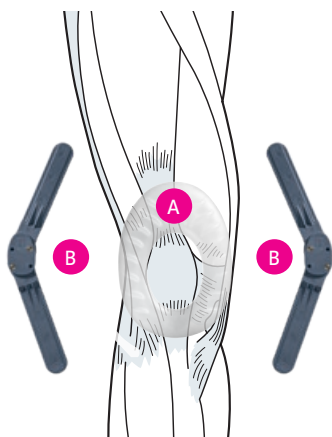
Erschlaffung des Bandapparates

Knie-Instabilität

Therapie – effektive Unterstützung

Die Therapie bei Knie-Instabilitäten erfolgt in erster Linie konservativ, also nicht-operativ.

Bewährt haben sich Orthesen, zum Beispiel die Genumedi pro. Sie kann das Kniegelenk stabilisieren, entlasten und durch Easyglide-Gelenke die physiologische Roll-Gleit-Bewegung unterstützen.



A Sichere Führung der Kniescheibe

B Stabilisierung und Entlastung
des Kniegelenks

Unterstützung der physiologischen
Roll-Gleit-Bewegung
+ externe Stabilisierung
+ weniger Schmerzen



Gezieltes Training bei Knie-Instabilitäten

Therapiebegleitende Übungen sind eine effektive Ergänzung im Therapie-Mix. Ziel der Übungen ist es, die Muskeln und Sehnen so zu stärken, dass sie zu einer verbesserten Stabilisierung des Gelenks beitragen.



Ihr persönliches Übungsposter

Werden Sie selbst aktiv und stärken Sie Ihr Knie. Dieses Faltposter enthält ein ganzheitliches Trainingsprogramm für zu Hause. Die Übungen finden Sie online als Video unter: medi.biz/pro

Mehr Informationen



medi.biz/gen-pro-handling

Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen zur Handhabung des Produktes oder nutzen Sie die URL: medi.biz/gen-pro-handling

Können wir noch mehr für Sie tun?

Unser Service-Team ist gerne für Sie da.

Hotline +49 921 912-750

Montag bis Donnerstag 8.00 bis 17.00 Uhr

Freitag 8.00 bis 14.00 Uhr

verbraucherservice@medi.de

medi GmbH & Co. KG
Medicusstraße 1
95448 Bayreuth
Germany
www.medi.de

Offizieller Ausrüster der
Deutschen Ski-Nationalmannschaften



30247 / 09.2021