MICHAEL METZ
HEILPRAKTIKER
Osteopathie & funktionelle Naturheilkunde

VORGESCHMACK · 07 / 10

Knie vorne.
Treppe runter, Kino, Kniebeuge.

Der Schmerz sitzt hinter oder rund um die Kniescheibe. Er meldet sich beim Treppabgehen, nach langem Sitzen mit gebeugtem Knie, in der Hocke oder beim Bergablaufen. Ein Unfall war nicht im Spiel.

Fachleute sprechen vom patellofemoralen Schmerz. Er betrifft oft Jugendliche, Läuferinnen und Läufer und alle, die ihre Belastung schnell gesteigert haben. Ein Röntgenbild ist dafür in der Regel nicht nötig.

> **NOTFALL** Heißes, geschwollenes Knie mit Fieber, oder eine geschwollene, warme Wade? Dann nicht weiterlesen, sondern 112 oder Notaufnahme. Alle Warnzeichen findest du am Ende.

> **KURZ GESAGT**
>
> 01 Hüfte und Knie zusammen trainieren, das ist der Kern.
>
> 02 Belastung anpassen statt komplett aufhören.
>
> 03 Behandlung und Training gehören zusammen.

01 Was die Studien zeigen

Die Studienlage ist klar: Training, und zwar Übungen für Hüfte und Knie kombiniert. Das gilt kurz-, mittel- und langfristig.[1]

Für kurze Zeit können Einlagen helfen, ebenso ein Tape an der Kniescheibe, wenn es sofort Erleichterung bringt. Beides ist eine Ergänzung, kein Ersatz. Behandlung mit den Händen spielt ihre Stärke zusammen mit Training aus, nicht allein.[1]

02 Zwei Übungen zum Probieren

Die Wandsitz-Übung darfst du täglich machen. Das ist der Anfang. Welche Übungen und welche Dosis wirklich zu dir passen, testen wir zusammen.

01 **Bein abspreizen in Seitenlage**

Auf der Seite liegen, unteres Bein gebeugt. Das obere Bein gestreckt und leicht nach hinten anheben, Fußspitze zeigt nach vorn. Oben kurz halten, langsam ab.

3 × 12 bis 15
jeden 2. Tag

02 **Wandsitz**

Rücken an die Wand, so weit in die Knie gehen, wie es schmerzarm geht, oft reichen 30 bis 60 Grad. Halten.

5 × 30 bis 45 Sek.
täglich

FAUSTREGEL

Leichter Schmerz bei den Übungen ist in Ordnung. Wird das Knie am nächsten Tag deutlich schlechter, war es zu viel. Dann einen Schritt zurück, nicht ganz aufhören.

Unsicher, ob das zu dir passt? Im Termin testen wir es. 09721 4765199 · 0931 78495720

WANN DU NICHT ABWARTEST

Sofort 112 oder Notaufnahme

- Heißes, geschwollenes Knie mit Fieber oder Krankheitsgefühl
- Geschwollene, warme, druckschmerzhafte Wade, vor allem nach Flug, Operation oder Gips
- Nach Sturz oder Verdrehen kannst du das Bein nicht mehr belasten

Zeitnah ärztlich abklären

- Verdrehtrauma mit schneller Schwellung innerhalb weniger Stunden
- Das Knie blockiert oder knickt wiederholt weg
- Kinder und Jugendliche mit Knieschmerz und Hinken oder Leistenschmerz
- Schmerz nachts und in Ruhe, Krebserkrankung in der Vorgeschichte oder ungewollter Gewichtsverlust

Wichtig. Dieser Text ersetzt keine Untersuchung und keine Diagnose. Er beschreibt, was nach heutigem Wissensstand für die meisten Menschen gilt. Bist du schwanger, frisch operiert, hast du Osteoporose, eine Krebserkrankung oder eine entzündliche Gelenkerkrankung, sprich die Übungen vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ab. Verordnete Medikamente nie eigenmächtig absetzen. Bei Warnzeichen schicke ich dich zuerst zur ärztlichen Abklärung. Nicht jedes Verfahren ist wissenschaftlich gleich gut untersucht. Ich sage dir offen, was Studienlage ist und was Erfahrung. Studien beschreiben Gruppen, nicht deinen Einzelfall. Ein Heilversprechen gebe ich nicht.

QUELLEN

1. Collins NJ et al. 2018 Consensus statement on exercise therapy and physical interventions (orthoses, taping and manual therapy) to treat patello-femoral pain. Br J Sports Med 2018. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29925502

WAS BEI MIR PASSIERT

Ich schaue nicht nur auf das Knie.

Das war der Vorgeschmack. Wer sportlich ist, will nicht wochenlang pausieren. Gemeinsam finden wir die Dosis, mit der du weitermachen kannst.

DIE KETTE, DIE ICH TESTE

Fuß — Sprunggelenk — **Knie** — Hüfte — Becken

Das Knie ist zwischen Fuß und Hüfte eingespannt. Knickt der Fuß ein oder gibt die Hüfte nach innen nach, landet die Last vorne an der Kniescheibe. Ich schaue mir an, wie du Treppe und Kniebeuge machst, und teste, welche Station bei dir den Unterschied macht.

MEIN WERKZEUGKASTEN

- Manuelle Therapie an Fuß, Knie und Hüfte
- Faszientechniken am Oberschenkel
- Dry Needling
- Radiale Stoßwelle
- Training für Hüfte und Oberschenkel
- Blick auf Lauf- und Sprungbelastung

Was zum Einsatz kommt, entscheidet der Test. Die Studienlage ist je Verfahren unterschiedlich, manche sind umstritten.

SO LÄUFT DIE STUNDE

01 **Fragen.** Was ist passiert, was willst du wieder können, gibt es Warnzeichen.

02 **Testen.** Wir legen dein Zeichen fest: Stufe abwärts und Kniebeuge.

03 **Behandeln.** Gezielt an der Station, die mitzieht. Kein Zettel und tschüss.

04 **Nachtesten.** In derselben Stunde. Was nichts verändert, lasse ich weg.

05 **Mitnehmen.** Wenige Übungen mit klarer Dosis, die in deinen Alltag passen.

09721 4765199 Dittelbrunn **0931 78495720** Würzburg

TERMIN Ruf an, schreib an info@gehmalzummetz.de oder scan den Code.

Michael Metz Heilpraktiker · Hauptstraße 9 · 97456 Dittelbrunn · 09721 4765199 · info@gehmalzummetz.de
Stand Oktober 2026. Alle Inhalte urheberrechtlich geschützt. Weitergabe der unveränderten Datei ist ausdrücklich erlaubt.