MICHAEL METZ
HEILPRAKTIKER
Osteopathie & funktionelle Naturheilkunde

VORGESCHMACK · 08 / 10

Knieарthrose.
Bewegung trotz Verschleiß.

Das Knie ist morgens kurz steif, beim Anlaufen zäh, nach dem Spaziergang dick oder schmerzhaft. Irgendwann fällt das Wort Arthrose, und viele hören darin: kaputt, schonen, warten auf das neue Gelenk.

Das stimmt so nicht. Knorpel braucht Bewegung, und die Muskulatur rund ums Knie entscheidet mit, wie belastbar es ist. Das Röntgenbild sagt wenig darüber, wie viel Schmerz jemand hat.

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

> **KURZ GESAGT**
>
> 01 Training ist die Grundbehandlung, in jedem Stadium.
>
> 02 Weniger Gewicht heißt weniger Last fürs Knie.
>
> 03 Anfangs darf es beim Üben mehr ziehen, das ist kein Schaden.

01 Die drei Säulen

- **Training.** Kraft für Oberschenkel und Hüfte plus Ausdauer. Das gilt für alle, unabhängig vom Alter und vom Befund.[1]
- **Gewicht.** Bei Übergewicht hilft jedes Kilo. Zehn Prozent weniger Körpergewicht bringt voraussichtlich mehr als fünf.[1]
- **Wissen.** Wer versteht, was im Knie passiert, bewegt sich sicherer und bleibt länger dran.

02 Zwei Übungen zum Probieren

Zu Beginn eines Trainings kann der Schmerz zunehmen.[1] Das gibt sich meist nach einigen Wochen. Das ist der Anfang. Welche Übungen und welche Dosis wirklich zu dir passen, testen wir zusammen.

01 **Knie strecken im Sitzen** — **3 × 12**, jeden 2. Tag

Aufrecht auf einem Stuhl. Ein Bein langsam strecken, oben zwei Sekunden halten, langsam ab. Später mit Gewichtsmanschette.

02 **Aufstehen vom Stuhl** — **3 × 10**, jeden 2. Tag

Ohne Hände aufstehen und langsam wieder hinsetzen. Ist es zu schwer, nimm ein Kissen als Erhöhung. Ist es zu leicht, nimm einen niedrigeren Stuhl.

FAUSTREGEL

Schmerz bis zu einem mittleren Maß beim Üben ist in Ordnung. Ist das Knie am nächsten Morgen dicker oder deutlich schlechter als sonst, reduziere beim nächsten Mal, statt aufzuhören.

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 kannst du das Bein nicht mehr belasten

Zeitnah ärztlich abklären

- Das Knie schwillt plötzlich stark an oder blockiert
- Die Beschwerden werden innerhalb weniger Wochen deutlich schlimmer
- Mehrere Gelenke sind geschwollen, die Morgensteifigkeit dauert länger als eine halbe Stunde
- Schmerz nachts und in Ruhe mit ungewolltem 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. National Institute for Health and Care Excellence. Osteoarthritis in over 16s: diagnosis and management. NICE guideline NG226, 2022. nice.org.uk/guidance/ng226/chapter/Recommendations

WAS BEI MIR PASSIERT

Ich schaue nicht nur auf das Gelenk.

Das war der Vorgeschmack. Arthrose heißt nicht abwarten auf das neue Gelenk. Es heißt: rausfinden, was dein Knie heute verträgt, und darauf aufbauen.

DIE KETTE, DIE ICH TESTE

Fuß — Sprunggelenk — Knie — Hüfte — Lendenwirbelsäule — Stoffwechsel

Ein Knie mit Verschleiß trägt, was Fuß, Hüfte und Muskulatur ihm lassen. Wird die Hüfte steif oder der Oberschenkel schwach, wird das Knie lauter. Dazu kommen Gewicht, Schlaf und Ernährung, die mitbestimmen, wie gereizt ein Gelenk ist. Ich teste die mechanischen Stationen und schaue auf Wunsch auch auf den Stoffwechsel.

MEIN WERKZEUGKASTEN

- Manuelle Therapie und Osteopathie
- Dry Needling und Akupunktur
- Neuraltherapie
- Trainingstherapie für Kraft und Gangbild
- Funktionelle Naturheilkunde, auf Wunsch mit Labor
- Beratung zu Ernährung und Gewicht

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: Aufstehen vom Stuhl und Treppe.

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.