

Die Arthrose ist die häufigste krankhafte Veränderung des Kniegelenks. Durch Abnutzungserscheinungen (degenerative Prozesse) kommt es zu einer chronischen, schmerzhaften und zunehmend funktionsbehindernden Gelenkveränderung. Wir unterscheiden dabei die Arthrose am Hinterrand der Kniescheibe (Retropatellararthrose) und die Abnutzung des Knorpels an den Gelenkflächen und der Menisci im Kniegelenk selbst. Die Ursachen können vielfältig sein.

Man spricht von einer primären Arthrose, wenn diese von selbst auftritt, ohne durch Störungen von außen verursacht worden zu sein. Hierzu zählt beispielsweise die Gelenkveränderung, die im Zusammenhang mit dem natürlichen Alterungsprozess in Erscheinung tritt.

Bei einer Arthrose durch fehlerhafte Belastung spricht man von einer sekundären Arthrose. Sie entsteht vor allem durch äußere Ursachen wie Verletzungen des Knorpels oder des Meniskus oder durch nicht richtig verheilte Knochenbrüche, die eine unebene Gelenkfläche hinterlassen. Ebenfalls zu dieser Gruppe zählen angeborene Unebenheiten der Gelenkflächen, Achsenfehlstellungen beispielsweise durch X- oder O-Beine, berufs- oder sportbedingte Fehl- und Überbelastungen.

Ungünstige Auswirkungen auf den Knorpel und andere Kniegelenkstrukturen können auch Stoffwechselkrank-

Arthrose im Kniegelenk

Das Knie fühlt sich am Morgen steif an und schmerzt. So fängt meist die Kniegelenksarthrose an, von der ein Drittel der weltweiten Bevölkerung über 55 Jahre betroffen ist. Der Schulmediziner sieht in diesem Fall Medikamente, Spritzen und Operationen vor. Nicht selten unterschätzt er die Möglichkeiten der physiotherapeutischen Behandlung und erst recht die von alternativen Bewegungstherapien wie der Nowo Balance. Christiane May-Ropers zeigt, wie sie als langjährige Nowo Balance-Therapeutin bei diesem Krankheitsbild vorgeht und welche Erfolge sie schon damit hatte.

Von Dr. med. Christiane May-Ropers, Kreuth.

heiten haben, wie Zuckerkrankheit, Gicht, Fettstoffwechselstörungen oder Hormonstörungen der Schilddrüse. Hier ist auch die Übersäuerung zu nennen, die beim Verschleiß eines Gelenkes immer eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt, da sich in der Gelenkflüssigkeit vermehrt Säurekristalle befinden, die schädigend auf die Knorpelschicht wirken können.

Die Symptome

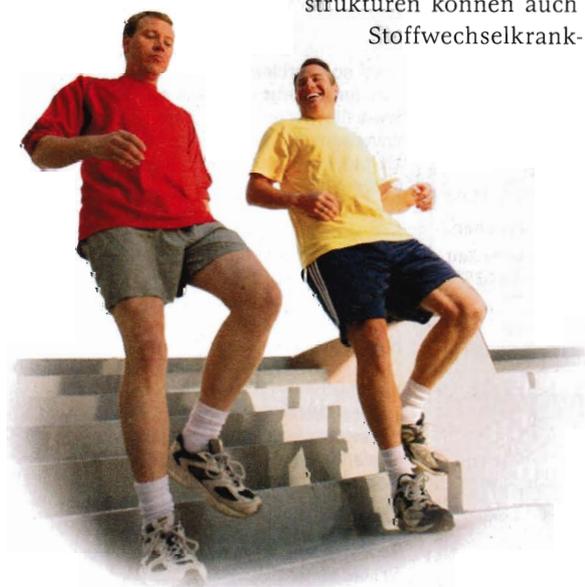
Die typischen Verschleißerscheinungen der Arthrose beginnen meist mit einem „Anlaufschmerz“ und in einem „Belastungsschmerz“. Das Aufstehen nach einer längeren Ruhepause, besonders die erste Bewegung frühmorgens, macht dabei oft Schmerzen. Ist der Anlaufschmerz überwunden, folgt in der Regel eine relativ schmerz-

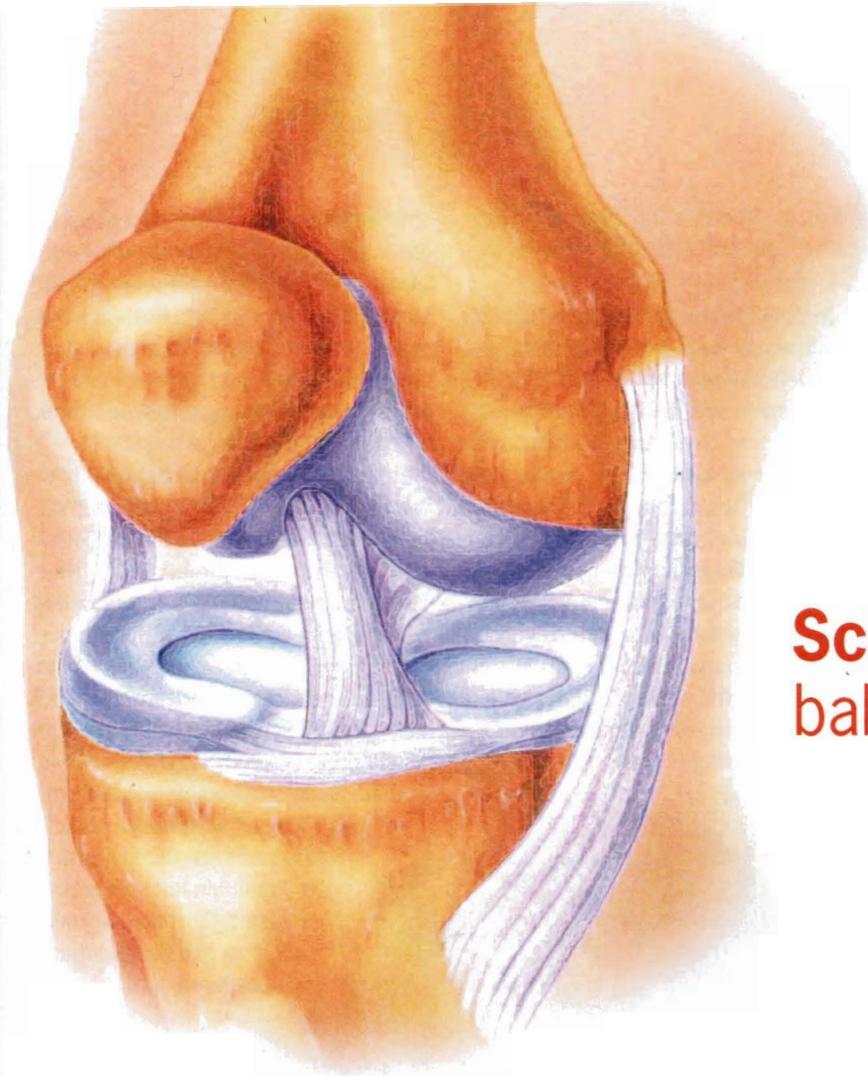
freie Zeit über den Tag, bis durch die kontinuierliche Belastung die Schmerzen wieder beginnen. Bei ausgeprägten Beschwerden klagen die Patienten über eine Einschränkung der Beweglichkeit besonders bei der Streckung des Knies, über ein Steifigkeitsgefühl, Belastungsschmerzen und Wetterfühligkeit. Vor allem das Treppegehen fällt ihnen schwer.

Durch den zunehmenden Verschleiß der Knorpelflächen wird die Beweglichkeit weiter eingeschränkt, während die Schmerzen stärker und anhaltender werden. Dies führt dazu, dass das Kniegelenk schließlich nur noch minimal beweglich ist. Die Patienten vermeiden es, sich zu bewegen, um Schmerzen zu entgehen.

Schließlich entstehen Fehlhaltungen, Fehlbelastungen, die durch Muskelverkürzung fixiert sind. Die Fehlbelas-

Die Fehlbelastung wirkt sich auf die gesamte Körperstatik und Bewegung aus.





tung wirkt sich auf die gesamte Körperstatik und Bewegung aus.

Wie sieht das im Knie aus?

Die erste Veränderung beim Gelenkverschleiß findet am Gelenkknorpel statt. Durch die veränderten Stoffwechselvorgänge verliert er seine glatte, glänzende Oberfläche und wird gelblicher, weich, unelastisch, bekommt eine raue Oberfläche und zeigt schließlich Risse.

Mechanisch wirkt diese Rauigkeit wie eine Bürste, die auch den Knorpel der Gelenkfläche weiter zerstört. Mit der Auflösung der Knorpelsubstanz werden Enzyme freigesetzt, die den Knorpel weiter zersetzen. Der Knorpelabrieb reizt die Gelenkschleimhaut. Rötung und Überwärmung des Kniegelenks sind die Folgen. Dies bezeichnet man als aktivierte Arthrose. Diese Entzündung wird nicht durch Erreger ausgelöst, sondern durch den Verschleißprozess selbst. Das Kniegelenk schwillt unförmig an. Die Kniescheibe hebt sich deutlich ab, und es kann zu dem Phänomen der „tanzenden Patel-

la“ kommen. Die Entzündungszeichen (Rötung, Schwellung, Überhitzung und Schmerz) sind ausgeprägt, und es entsteht ein akuter Schmerz mit Funktionsverlust des Gelenks. Das Knie wird steifer, unbeweglicher, weil man aus Angst vor Schmerzen das Knie nicht mehr bewegt. Das lässt die Kapsel schlaffer, die Muskulatur zurückgebildet (atrophisch) und die Blutzirkulation mangelhaft werden. Aufgrund des Bewegungsschmerzes wird das Gelenk in einer leichten Beugung ruhig gehalten. Jeder falsche Reiz führt zur vermehrten Absonderung der Gelenkflüssigkeit (Synovia), also bleibt die Schwellung mit Erguss erhalten.

Was hilft?

In diesem Stadium gilt es, die mangelhafte Blutzirkulation anzuregen, sodass der Erguss resorbiert werden kann. Die Muskeln müssen aktiviert, falsche Bewegung und Belastung vermieden werden. Das heißt, der Patient lernt als Erstes: Wie belaste ich in der richtigen Weise? Wie bewege ich mich schmerzfrei innerhalb meiner

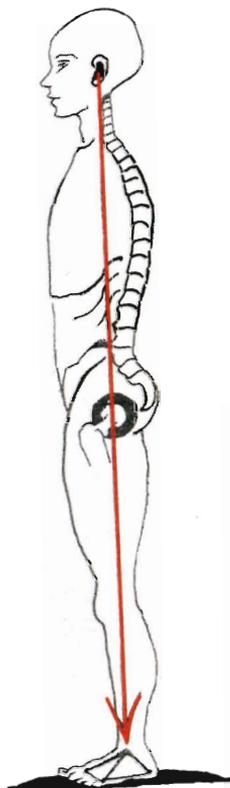
Möglichkeiten? Welche Bewegungen muss ich machen, damit über die Bewegung der Strukturen der Erguss abfließen kann?

Wir beginnen die NOWO BALANCE®-Behandlung in diesem Stadium mit einer Vibrationsmassage am Knie, bis der Patient eine deutliche Erleichterung in der Spannung der Haut verspürt. Danach gilt es, die Bewegungen

Schmerzfrei durch balancierte Bewegung

zuerst am Boden unter Entlastung des Knies einzuüben, immer die Belastungsachse genauestens zu beachten, um damit die richtige Muskulatur zu aktivieren, die verspannte gleichzeitig zu lösen. Um den Ausgleich zwischen Überspannung und Unterspannung der Muskulatur zu erzielen, soll sich die Bewegung immer leicht, schmerzfrei anfühlen. Von Anfang an wird bei jeder Bewegung der ganze Körper mit einbezogen, damit der gesamte Ablauf einer natürlichen Bewegung ins Unterbewusste eingeht. Man bezeichnet dies auch mit „remembered Wellness“ – der Körper weiß, was ihm gut tut, und erinnert sich an das richtige Bewegungsmuster (siehe auch „Die Säule des Menschen stärken, raum&zeit Nr. 130, „Die Reise zu sich selbst, raum&zeit Nr. 125-128 und Nr. 130-137).

Warum ist es so wichtig, die Belastungsachse, das Lot, herzustellen (siehe Abb. rechts)? Das Knie wird aufgrund seiner Anatomie vor allem von Sehnen und Faszien gehalten. Es kann dauerhaften einseitigen Druck nur schwer ausgleichen. Ich würde es ei-



Der Fall eines gedachten Lotes vom Ohrloch über das Hüftgelenk bis hinunter auf die Spitze der im Sprunggelenk gedachten Pyramide. Man stelle sich aber dieses Lot nicht als unbewegten Stab vor, sondern als ununterbrochen in Schwingungen und kleinen Abweichungen balancierend.



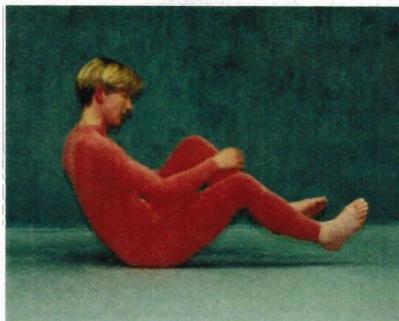
Glucosamine

Glucosamine werden zur Behandlung von Arthritis eingenommen. Da Glucosamine Vorläufer für Glycosaminoglycane sind und diese Hauptkomponenten des Gelenknorpels darstellen, geht man davon aus, dass

Glucosamine als Nahrungsergänzung helfen, den Knorpel wieder aufzubauen und Arthritis zu behandeln.

gentlich als Balanciergelenk bezeichnet. Zusammen mit den Sprunggelenken federt es jeden Stoß ab, nicht isoliert wie Stoßdämpfer, sondern idealerweise so, dass der ganze Körper in seiner Reaktionsweise dabei erheblich mitspielt. Dies tut er dann, wenn der gesamte Körper bei jeder Bewegung in einem durchlaufenden Spannungsbogen ist. Das heißt, jedes Körperteil ist in die Bewegung mit einbezogen und die Art und Stärke der Belastung bestimmt die Spannung. Bei Spannung im menschlichen Körper ist immer Körper, Seele und Geist gemeint - darum gibt es ja auch den schönen Ausdruck: „Ich bin gespannt wie ein Flitzbogen.“ Das ist natürlich höchste Spannung im gesamten Körper. Sehen wir uns die Katze an, die auf ihre Beute wartet, oder das Kind, das sich auf Weihnachten freut, immer kommt die Spannung auf allen Ebenen des Seins zum Ausdruck.

Integration der Knie in einen Gesamtbewegungsablauf, ohne sie zu belasten.



Fallbeispiel 1 – Schulen physiologischer Bewegungsabläufe

Herr X, 32 Jahre, Kniearthrose rechts: Die Ursache war ein Innenmeniskus-schaden nach einem Basketballunfall, der operiert wurde. Nach mehrfach auf tretenden Ergüssen postoperativ, die auch punktiert wurden, stellte man zusätzlich eine krankhafte Blutgerinnungsstörung fest. Trotz zweijähriger physiotherapeutischer Behandlung bestanden Schmerzen beim Treppengehen. Insgesamt war keine wesentliche Besserung in den letzten Jahren zu verzeichnen, immer wieder traten Schwellungen schon nach geringfügiger Belastung auf.

Der Patient



kommt sechsmal in drei Monaten zu mir. Bei der ersten Sitzung ist die Kniebeugung mit 110 Grad wesentlich eingeschränkt. Der Kniestand schmerzt, die rechtsseitige Muskulatur ist zurückgebildet. Zunächst ist mir wichtig,

ihm klar zu machen, dass jeder falsche Belastungsreiz dem Knie mehr schadet als nützt. In seinem Alter will er natürlich Sport machen. Fahrradfahren ist jedoch eigentlich das Einzige, was er noch tun kann. Und auch da lässt eine zu große Belastung das Knie wieder anschwellen.

Bei jeder Behandlung bekommt er leichte Übungen für zu Hause mit, die er in seinem Alltag gut auch zwischendrin durchführen kann. Wir analysieren gemeinsam alle Bewegungen des Alltags wie Gehen, Treppensteigen und Sitzen, decken ungünstige Abläufe auf und erarbeiten Alternativen, bei denen keine Schmerzen auftreten.

Nach zehn Wochen wagt er es, zweieinhalb Stunden zu snowboarden, und das Knie schwillt anschließend nicht an. Das Lebensgefühl des Patienten hat sich enorm gebessert. Obwohl wir nicht gezielt an der Kniebeugung gearbeitet haben, hat sie sich

Mit optimaler Gewichtsverteilung werden die Knie gleichmäßig und gelenkeschonend belastet.

© Übungsbilder dieser Doppelseite C. May-Ropers

um 20 Grad erweitert. Auch Treppenabwärtssteigen ist wesentlich leichter. Aufgrund seiner stressigen Arbeitssituation kommt er erst fünf Monate später wieder. Sein Knie ist noch stabiler geworden. Die Möglichkeiten der Besserung sind jedoch noch nicht ausgeschöpft und die nächsten Behandlungen bringen weitere Beweglichkeit und Stabilität.

Unterstützt wurde die Behandlung durch Körbler®-Strichcodes und Glucosamine und Homöopathie.

Fallbeispiel 2 – Die Grenzen achten

Herr Y, 72 Jahre, typischer Fall einer sowohl primären als auch sekundären Arthrose. Beide Knie sind relativ stark betroffen, Grad 3-4. Es liegen erheb-

liche Bandinstabilitäten vor sowie ein Lendenwirbelsäulen (LWS)-Syndrom. Der Patient ist Spitzensportler und Extrem-Bergsteiger.

Besonders stark sind die Beschwerden beim Treppengehen, insbesondere beim Abwärtsgehen. Skifahren und Bergsteigen sind nicht mehr möglich wegen nachfolgender Schmerzen und Schwellung im Knie. Der behandelnde Orthopäde empfahl dringend, ein künstliches Kniegelenk einsetzen zu lassen.

Bei der Untersuchung fällt mir auf, dass der Patient das rechte Bein mehr belastet und die Knie im Stand nach hinten durchdrückt, sodass sie hinter dem Lot liegen, das der Therapeut gedanklich vom Ohr nach unten zieht. Die Knie sind nicht geschwollen, aber die Kapsel verdickt. Den Einbeinstand schafft der Patient nicht, die

Außenrotation in der linken Hüfte ist im Vergleich mit der rechten Seite wesentlich eingeschränkt, hauptsächlich aufgrund der hochgradig verspannten Muskulatur. Der Patient ist beruflich sowie privat noch sehr aktiv, offen für unkonventionelles Bewegen, zum Üben hat er jedoch nicht so viel Lust.

In der ersten Stunde lockern und aktivieren wir Knie, Hüften und Kreuz. Wir üben am Boden. Ich lasse den Patienten fühlen, welchen Einfluss ein verändertes Lot auf die Belastung seiner Knie hat, und versuche, ihm das Prinzip der Leichtigkeit in der Bewegung nahe zu bringen. Er hat ein ausgesprochen gutes Bewegungsgefühl, aber kein Gefühl für Grenzen. Denn der extreme Sport verlangt von ihm, immer über diese Grenzen hinaus zu

gehen. Zum Schluss der Behandlung gehen wir noch die Treppe nach oben und unten. Auch da zeige ich ihm, wie wichtig es ist, die Belastung bei jedem Schritt genau nach dem Lot auszurichten. Das heißt, er muss sich beim Treppengehen wesentlich mehr in Vorlage bringen.

Acht Tage später kam er wieder, total begeistert. Das Treppengehen fällt ihm schon viel leichter. Er kann es kaum glauben, dass sich seine Beschwerden schon so schnell verbessert haben. Bei den Übungen zeigt sich, dass das Prinzip Leichtigkeit besondere Aufmerksamkeit braucht.

Der Patient kommt in großen Abständen weiter zu mir, das nächste Mal mit Lumbago (Schmerzen im unteren Rücken), dann mit Rippenprellungen wegen eines Fahrradsturzes.

Immer werden in der Nowo Balance alle Teile des Körpers mit in die Übungen integriert. So wird auch sein Knie weiter stabiler und er denkt momentan nicht an eine Operation.

Die Botschaften der Knie

Die Bewegungen in der Nowo Balance haben immer den Sinn, den Menschen mehr Verständnis und Selbstachtung zu geben. Persönlichkeitsmerkmale sowie psychische Mechanismen werden in den Übungen mit berücksichtigt. Nur dann kann eine Bewegungsänderung tief greifend wirken und langfristig Mit-

Die Knie sind ein wichtiger Schlüssel dazu, wie wir uns bewegen, wie eine Bewegung aussieht und wie wir auf andere wirken.

NOWO BALANCE® Seminare



Mehr über NOWO BALANCE® erfahren Sie in der Ausbildung zum diplomierten Lebens-Energie-Berater bzw. -Therapeut für Körperbalance (LEB®/L-E-T®/K).

Die nächste Ausbildungsstaffel für Laien wie für Therapeuten beginnt mit den beiden Grund-Kursen: LEB®/K 1 von 19.–21. Sept. 2008 und LEB®/K 2 von 21.–23. Nov. 2008.



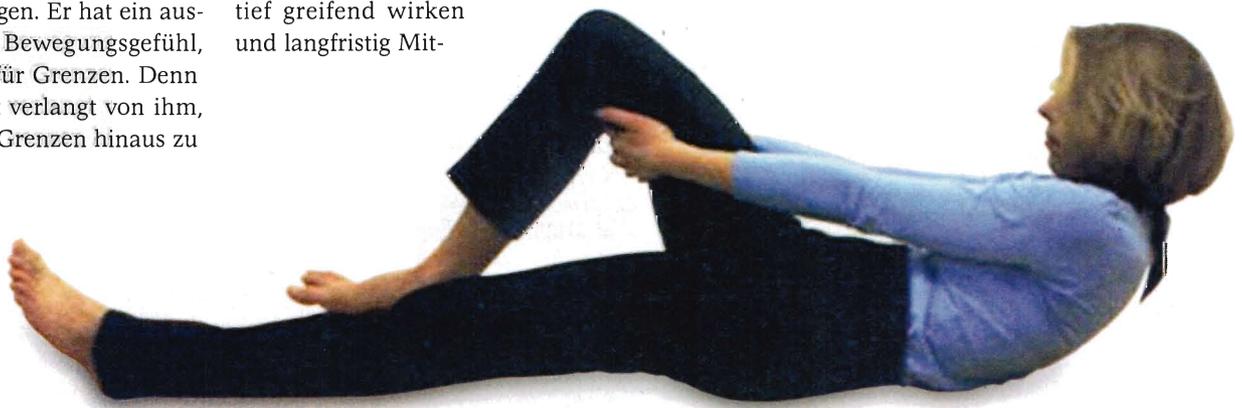
Nähere Informationen:

naturwissen Ausbildungszentrum, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen, Tel. 08171 / 4187-67, e-mail: ausbildung@naturwissen.com, www.natur-wissen.com.

te und Stabilität im Körper wiederherstellen.

Die Knie sind ein wichtiger Schlüssel dazu, wie wir uns bewegen, wie eine Bewegung aussieht und wie wir auf andere wirken. Ein Grüß Gott mit steifen Knien signalisiert Abwehr, Unflexibilität, ein Kniefall Respekt, die Bewegungen eines Feldwebels oder einer afrikanischen Wasserträgerin sind auf die Knie bezogen völlig unterschiedlich. Der eine drückt die Knie durch, hält sie fest, die Kniescheibe wird an die Gelenkfläche gepresst und die Muskulatur ist hart, das Innere oft verhärtet und herrisch. Die andere federt in Knie und Sprunggelenken, die Bewegung sieht weich und fließend aus, sie balanciert mit Knie und

Die „Nowo-Balance-Bewegungsschiene“: Sanftes Bewegen und Strecken im Knie



Sprunggelenken ihre Last aus und schreitet aufrecht und voller Würde. Ihre Persönlichkeit strahlt Leichtigkeit und Flexibilität aus.

Die Knie stehen für „Stand halten“, „Ich will nicht nachgeben“, für „Festhalten an der Realität“, „Durchhalten“, „Eigensinnigkeit“ und Starre im Sich-Zuwenden.

Mit lockeren, leicht gebeugten Knien ist man flexibel, reaktionsbereit, jederzeit zur Aktion und Reaktion bereit. Es kann ein Austausch von Geben und Nehmen bei jedem Schritt auf unserer Erde stattfinden. Die Energien können fließen und der Organismus bewegt sich fließend. Man wendet sich dem Lebendigen zu, reagiert mit Leichtigkeit und kann spielerisch bleiben.

Wenn uns bei großer Angst die Knie zu zittern beginnen und man vor Angst in die Hose macht, sieht man einen Zusammenhang, der auch in der chinesischen Medizin bekannt ist: Die Knie

hängen mit dem Element Wasser zusammen und somit auch mit Gefühl und Sexualität. Jemand, der auf die Knie gezwungen wird, fühlt sich gedemütigt. Daraufhin versteift er oft seine Knie: „Ich will mich nicht beugen“, „Ich will um nichts bitten!“

Fallbeispiel 3 – Knapp vor der Operation bewahrt:

56-jährige Patientin mit Kniearthrose Grad 4-5, rechts mehr als links. Die Knieprobleme begannen vor zwei Jahren, seit Januar wartet sie auf einen OP-Termin und kommt jetzt – zwei Tage vorher – zu mir, auf Empfehlung einer Bekannten.

Die Schmerzen äußern sich beim Gehen als wackeliges, reibendes Gefühl im rechten Knie. Die Patientin humpelt, denn sie belastet mehr auf der linken Seite, um das rechte Knie zu schonen. Im Stand sind die Knie durchgedrückt. Das rechte Kniegelenk ist sichtbar geschwollen mit leichter Überwärmung, Kapselverdickung und retropatellarem Reiben. Obwohl die Patientin drei Mal täglich Ibuprofen 600 einnimmt, werden die Schmerzen nicht besser.

Wir beginnen auf dem Boden, doch da beginnt schon die erste Hürde. Für die Patientin ist es undenkbar, sich auf den Boden niederzuknien. Ich gebe ihr ein Kissen zum Unterlegen, mit dem es ihr zu ihrer Überraschung dann aber sehr leicht fällt. Heute sagt sie mir: *„Jetzt kann ich auf dem Boden knien und Hausarbeit machen, ohne nachzudenken. Ich hatte schon einen Tag nach Ihrer Behandlung kein dickes Knie mehr. Es war wie ein Wunder. Danach habe ich mir Zeit genommen und für mich geübt. Barfuß-Laufen war ein wichtiger*

Teil, ich fing an, langsam die Berge rauf und runter zu gehen, über Kreuz zu gehen und auf einem Bein zu balancieren. Wenn ich mich jetzt in der täglichen Arbeit auf mein Bein stelle und wirklich balanciere, werde ich ruhiger. Ich laufe über Kreuz, wenn mein Knie aus dem Rhythmus kommt, und das tut dann sehr gut. Vor kurzem war ich mit meiner Tochter sechs Stunden einkaufen in der Stadt, danach war das Knie beleidigt, aber ich lerne, mehr auf mich und meine Bedürfnisse zu hören.“

Die Übungen, die wir von der ersten Stunde an gemacht haben, sind vor allem Bewegungen des Alltags (siehe „Die Reise zu sich selbst“, raum&zeit Nr. 125-128 und Nr. 130-137). Je mehr man die Bewegungen in den Ablauf des Tages integriert, umso eher gibt es Veränderung und Verbesserung.

Auch bei dieser Patientin waren und sind Körbler-Zeichen hilfreich und auch die Behandlung des Psychomerialians wirkt unterstützend. Remineralisierung mit einem natürlichen Nahrungsergänzungsmittel, die Aminosäure Glucosamin und Schwefel, sowie ungesättigte Fettsäuren wurden ebenfalls unterstützend eingesetzt.

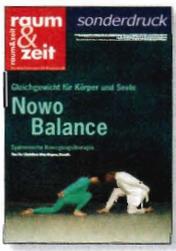
Dieser Artikel kann nur einen kleinen Einblick in die konservativen (nicht-operativen) Möglichkeiten der Behandlung einer Kniearthrose geben. Es gibt noch unzählige andere hilfreiche Verfahren, wie Packungen, Massagen, Osteopathie etc., die angewendet werden können. Meine ganz persönliche Erfahrung mit den beschriebenen Möglichkeiten ist bisher der schnellste Weg, den ich kennen gelernt habe. Er fordert auch die Mitarbeit des Patienten und steht und fällt mit seinem Verständnis für Eigenverantwortlichkeit. ■

Anzeige

Sonderdruck

NOWO BALANCE®
„Gleichgewicht für Körper und Seele“

Der Systemische Ansatz in der NOWO BALANCE®-Bewegungstherapie ermöglicht, dass der Mensch über die Arbeit am Körper auf einem ganzheitlichen Weg seine innere Balance wieder finden kann. Nicht nur körperliche Beschwerden bessern sich nachhaltig, auch das psychische Befinden steigert sich und eine neue geistige Offenheit und Flexibilität wird möglich. Ob Rückenprobleme oder Schlaganfall, die NOWO BALANCE® zeigt durch ihre ganzheitliche Sichtweise nicht nur verblüffende Zusammenhänge zwischen körperlichen Symptomen und deren geistig/seelischen Ursachen auf, sie weiß auch einfache Wege heraus aus Schmerz, Blockade und Stress. NOWO BALANCE® weist den Weg zu einem neuen Körperbewusstsein und fordert dazu auf, über die Veränderung des eigenen Bewegungsverhaltens in allen körperlich wie emotional belastenden Situation wieder den Weg zur eigenen Mitte zu finden.



Den Sonderdruck NOWO BALANCE®: „Gleichgewicht für Körper und Seele“, Best.-Nr. 230 kostet 5,- € plus 3,- € + P+V (Ausland 6,- €), kann bestellt werden bei: ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen, Tel.: 08171/41 84-60, Fax: -66, e-mail: vertrieb@ehlersverlag.de, www.raum-und-zeit.com. Änderungen vorbehalten.

Die Autorin

Dr. med. Christiane May-Ropers

Jahrgang 1952, Studium der Medizin, medizinische und Entwicklungshilfe-Tätigkeiten in Südafrika, Nepal, Indien, Thailand und USA. Bis 1999 leitende Ärztin einer Klinik in Kreuth am Tegernsee; später Privatpraxis, Leiterin des Internationalen Instituts für NOWO BALANCE®.

Leitet am naturwissen Ausbildungszentrum die Ausbildungen zum Lebens-Energie-Berater/Therapeut für Körperbalance und unterrichtet als Dozentin außerdem in den Neue Homöopathie nach Körbler®-Ausbildungen.

