

enovis™

DONJOY®

Neue Leichtigkeit
für ein Leben mit
Kniearthrose

Patienteninformation



Woher Kniebeschwerden kommen

Gonarthrose und ihre Ursachen

Jeder 4. Erwachsene in Deutschland erkrankt im Laufe seines Lebens an Arthrose. Fast jeder 3. davon leidet unter Arthrose im Kniegelenk. Mit Ihren Knieproblemen sind Sie also nicht allein, sondern „in guter Gesellschaft“. Die Gründe dafür können ganz verschieden und vielschichtig sein: zu viel, zu wenig oder auch falsche Belastung, ungesunde Ernährung, altersbedingte Verschleißerscheinungen oder eine Fehlstellung im Kniegelenk.

Oft ist es auch eine Kombination aus diesen Faktoren, die zur Arthrose im Kniegelenk führt. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass ein Zusammenspiel verschiedener Therapieoptionen langfristig die besten Ergebnisse erzielt. Neben Wissen zur Anatomie und zu möglichen Ursachen von Arthrose im Kniegelenk beinhaltet diese Broschüre alle Informationen rund um die Therapie von Gonarthrose. Bitte vergewissern Sie sich bei Ihrem Arzt, ob alle hier genannten Übungen, Tipps und das Tragen einer Knieorthese für Sie zu empfehlen sind.

Der Begriff Gonarthrose bezeichnet alle durch Verschleiß bedingten Erkrankungen des Kniegelenkes, die auf einer fortschreitenden Abnutzung des Gelenkknorpels beruhen. Eine Gonarthrose verläuft in entzündlichen und nichtentzündlichen Phasen.

Die Knorpelabnutzung wird durch mehrere Faktoren begünstigt wie:

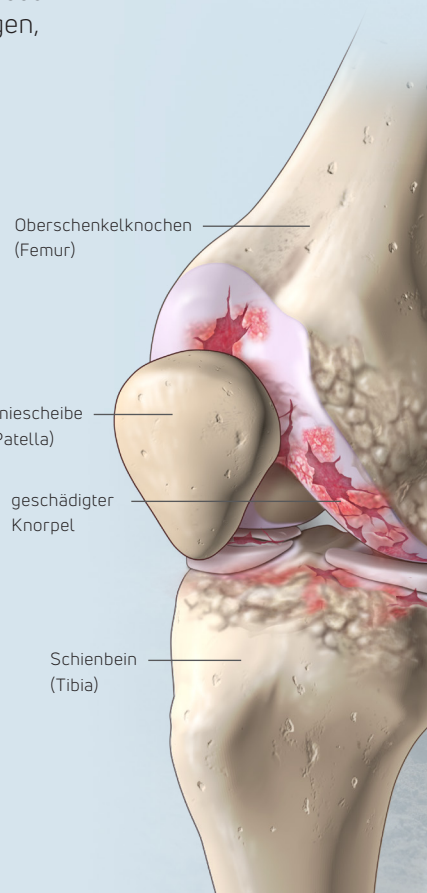
- Gelenkfehlstellungen
- Übergewicht
- Knieverletzungen
- Stoffwechselprobleme
- Über- oder Unterbeanspruchung
- körperliche Veranlagung

Oberschenkelknochen
(Femur)

Kniescheibe
(Patella)

geschädigter
Knorpel

Schienbein
(Tibia)





Entlastung, die Sie bewegt

Bewegung und Ernährung als wichtige Bausteine der Gonarthrose-Therapie

Bewegung

Wer unter Schmerzen in den Gelenken leidet, versucht sich möglichst wenig zu bewegen. Doch genau diese Schonhaltung führt dazu, dass die Arthrose weiter fortschreitet. Die richtige Bewegung hilft, den noch vorhandenen Knorpel zu schützen, die Funktion des Gelenkes wiederherzustellen und Schmerzen zu lindern. Denn nur durch Bewegung wird vom Körper ausreichend Gelenkschmiere gebildet, die den Knorpel ernährt.

Welche Sportarten eignen sich bei Gonarthrose?

Grundsätzlich eignen sich alle Sportarten, bei denen das Kniegelenk bewegt, aber nicht zu sehr belastet wird. Gelenkschonende Sportarten stärken Muskeln, Sehnen und Bänder, welche den Gelenken Halt geben.

- Nordic Walking erhöht die Schrittgeschwindigkeit, ohne die Knie zu stark zu belasten.
- Radfahren mobilisiert die Kniegelenke und entlastet diese.
- Aquafitness entlastet die Knie, Kraul- oder Rückenschwimmen stärkt Ausdauer und Muskeln.
- Yoga, Tai Chi und Qigong sorgen für Entspannung, ein besseres Körperbewusstsein und fördern die Koordination.
- Skilanglauf trainiert als kniefreundliche Wintersportart die Muskeln.

Ernährung

Bei Gonarthrose gilt es, die Belastung auf die Knie so gering wie möglich zu halten. Auch das eigene Körpergewicht muss von den Knien getragen werden. Liegt dieses über dem Normalgewicht, so ist die Belastung für die Kniegelenke höher, als von der Natur vorgesehen. Dadurch wird der Knorpelverschleiß begünstigt. Vollwertig essen und trinken hingegen, hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Aus diesem Grund spielen gesunde Ernährung und ein normales Körpergewicht eine wesentliche Rolle bei der Therapie von Gonarthrose.

Gesunde und leckere Rezeptideen sind auf der Homepage der IN FORM - Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung - zu finden. www.in-form.de/rezepte/





1. Brophy RH, Fillingham YA. AAOS Clinical Practice Guideline Summary: Management of Osteoarthritis of the Knee (Nonarthroplasty), Third Edition. *J Am Acad Orthop Surg*. 2022 May 1;30(9):e721-e729.
2. Dries T, Van Der Windt JW, Akkerman W, Kluijtmans M, Janssen RPA. Effects Of A Semi-rigid Knee Brace On Mobility And Pain In People With Knee Osteoarthritis. *J Rehabil Med Clin Commun*. 2022 Jul 5;5:2483.
3. Khan SJ, Khan SS, Usman J, Mokhtar AH, Abu Osman NA. Orthoses versus gait retraining: Immediate response in improving physical performance measures in healthy and medial knee osteoarthritic adults. *Proc Inst Mech Eng H*. 2020 Jul;234(7):749-757.

Entlastung, die Sie bewegt

Die Knieorthese als wichtiger Baustein der Gonarthrose-Therapie

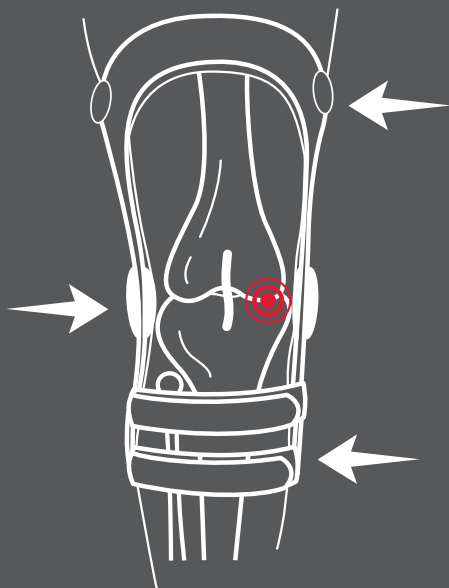
Eine Knieorthese ist ein wichtiger Baustein der Therapie. Sie hilft, das Kniegelenk zu entlasten, zu stabilisieren und zu führen. Sie unterstützt, damit Sie sich wieder schmerzfrei bewegen können und verlängert die Gehstrecke. 1,2,3

Kniebandage oder Knieorthese?

Je nach Schwere der Gonarthrose und der Einschränkung der Beweglichkeit ist in leichten Beschwerdefällen eine Bandage ausreichend. Bandagen sind aus flexiblen Materialien gefertigt und erlauben daher in der Regel mehr Beweglichkeit. Eine Knieorthese dagegen ermöglicht durch ihren Aufbau und ihre Funktionsweise eine deutlich stärkere Entlastung des Kniegelenks.

Wann und wie lange sollten Sie eine Knieorthese tragen?

Diese Frage kann jeder Einzelne nur individuell für sich selbst beantworten. Das regelmäßige Tragen der Orthese - besonders während körperlicher Belastung - soll längerfristig dazu beitragen, Schmerzen zu lindern und die Gehstrecke zu verlängern. In Ruhephasen kann die Orthese abgelegt werden.



Orthesen können helfen bei Kniearthrose, das betroffene Kompartiment innen oder außen zu entlasten. Dies erfolgt entweder über eine Zug- oder Druckwirkung der Orthese.

DONJOY® ROAM™ OA

Die ROAM OA Orthese unterstützt bei mittelschwerer bis schwerer Kniearthrose und sorgt für die Entlastung des betroffenen Kompartiments.

PLUSPUNKTE:

- Überzeugt durch ein flaches Profil, angenehm leicht und passt unter die Kleidung
- Modernes Design und atmungsaktiv
- Dynamische Gurte meiden die empfindliche Haut in der Kniekehle und sorgen für eine Entlastung auf der gegenüberliegenden Seite des Knies
- Flexible Manschetten umschließen und stützen bequem Oberschenkel und Wade
- Angenehmes Tragegefühl durch weiche Innenpolster
- Durch eine neuartige Fasertechnologie wird ein kühlendes Gefühl am Bein erzeugt



DONJOY® OA GO®

Die OA GO Orthese unterstützt bei leichter bis mittelschwerer Kniearthrose und sorgt für die Entlastung des betroffenen Kompartiments.

PLUSPUNKTE:

- Flache Bauweise und geringes Gewicht zur Unterstützung von Aktivität
- Zwei leicht einstellbare, voneinander unabhängige BOA®* Dreh-Verschlüsse zur Entlastung
- Flexible Manschetten sorgen für eine optimale Druckverteilung und anatomische Passform
- Offenes Design sorgt für ein einfaches Anlegen der Orthese



* Die Marke BOA® ist das Eigentum der BOA Technology, Inc.

Für ein starkes Knie

Übungen für Ihr Kniegelenk

Ganzheitliche Knieübungen

Zahlreiche Studien zum Training bei Kniearthrose zeigen, dass ein kontinuierlicher und nachhaltiger Trainingsprozess zur Stärkung der Strukturen im Knie unabdingbar ist. Daher bieten wir Ihnen nachfolgend sechs verschiedene Übungen an. Für weitere Übungen besuchen Sie gerne unsere Website unter:

www.enovis-medtech.de/gesundheit/therapie-die-bewegt/knieuebungen

Wie viele verschiedene Übungen beinhaltet Ihr Knie-Programm?

Der Übungsplan besteht aus sechs unterschiedlichen Trainingsübungen. Diese beinhalten die Beweglichkeit, die Kräftigung, die Tiefenwahrnehmung und die Koordination. Der Belastungsgrad dieser Übungen steigt stufenweise alle 2 Monate.

- Fahrradfahren
- Kniebeuge
- Balancieren
- Skifahrer
- Ausfallschritt (ab Monat 7)
- Kniepresse (ab Monat 7)

Brauche ich für die Übungen spezielles Trainingsmaterial?

Für die Übungen, die im Sitzen ausgeführt werden, wird ein standfester Stuhl benötigt. Nur die Pendel-Übung wird im Sitzen auf einem Tisch durchgeführt. Der Tisch sollte so hoch sein, dass Sie ungehindert mit den Beinen pendeln können. Um den Schwierigkeitsgrad bei einigen Übungen zu erhöhen, empfiehlt sich die Nutzung eines elastischen Trainingsbands mittlerer Stärke. Zusätzlich benötigen Sie für die Übung "Balancieren" ein großes Handtuch. Um einen stabilen Stand zu haben, empfiehlt es sich, die Übungen barfuß oder mit rutschfesten Socken durchzuführen. Bitte achten Sie stets darauf, dass Sie sich an der Wand festhalten können.



Wie oft sollte ich die Übungen durchführen?

Die besten Erfolge können Sie erzielen, wenn Sie die Übungen selbstständig 3x pro Woche über 12 Monate mit einer Dauer von jeweils 30 Minuten durchführen.

Hinweis: Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen.

Alle Videos zu den Übungen finden Sie unter
[www.enovis-medtech.de/gesundheit/
therapie-die-bewegt/knieuebungen](http://www.enovis-medtech.de/gesundheit/therapie-die-bewegt/knieuebungen)



WIR SIND FÜR SIE DA!

WEITERE INFORMATIONEN

Service-Hotline

Montag bis Freitag: 8.30 bis 16.30 Uhr Telefon: 0180 1 676 333*

Telefax: 0180 11 676 33 E-Mail: kundenservice@enovis.com

* Gebühren für 0180er Nummern: 3,9 Cent pro Minute bei Anrufen aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

WEITERE INFORMATIONEN



Übungsvideos

Alle Übungen finden Sie auch als Video unter:

www.enovis-medtech.de/gesundheit/therapie-die-bewegt/knieuebungen



Wissenswertes

Mehr Informationen zum Thema Kniearthrose finden Sie unter:

www.enovis-medtech.de/gesundheit/themenwelten/knie/gonarthrose



Vielfältige Behandlungsoptionen

Mehr Produkte finden Sie auf unserer Webseite unter:

enovis-medtech.de

FOLGEN SIE UNS



enovis DACH



enovis_d_a_ch

enovis™

Creating Better Together™

enovis-medtech.de

ORMED GmbH, Bötzingler Straße 90, 79111 Freiburg, Deutschland

Wichtiger Hinweis!

Bitte beachten Sie, dass weder die Firma DJO, LLC, noch eine seiner Tochterunternehmen eine medizinische Beratung leisten können. Die Inhalte dieser Patienteninformation stellen keine medizinische, rechtliche oder professionelle Beratung dar. Informationen zu verschiedenen Gesundheits- und Fitnesszuständen sowie medizinischen Befindlichkeiten und deren Therapie ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt oder andere medizinische Fachkräfte. Die Ergebnisse können individuell unterschiedlich sein. Diese Informationen dienen nicht der Diagnose eines Gesundheits- oder Fitnessproblems oder einer Erkrankung. Ob und welche Behandlung für Sie medizinisch sinnvoll ist, kann nur Ihr Arzt oder eine medizinische Fachkraft entscheiden. Diese Broschüre enthält allgemeine Informationen zur Orientierung. Für die Richtigkeit aller Angaben kann jedoch keine Gewähr übernommen werden und es können keine Rechtsansprüche gegen die Verfasser der Broschüre oder gegen denjenigen, der die Broschüre übergeben hat, abgeleitet werden.