

ENDVERBRAUCHER-INFORMATION  
ZUM MITNEHMEN

**medi**

# GONARTHROSE THERAPIE

Patientenindividuelle Therapie  
mit dem medi Gonarthrose-Sortiment

**medi. ich fühl mich besser.**



# Wenn das Knie schmerzt

## TIPPS BEI GONARTHROSE

Es gibt unterschiedliche Arten von Knieschmerzen. Bei jungen Menschen gehen sie oftmals auf Verletzungen zurück, zum Beispiel beim Sport. Wenn ältere Menschen unter Knieschmerzen leiden, stecken meist Abnutzungserscheinungen im Kniegelenk dahinter. Mediziner:innen sprechen dann von einer Kniearthrose oder auch Gonarthrose. In Deutschland leiden Millionen Menschen an Gonarthrose: In einer Gesundheitsstudie aus dem Jahr 2020 wurde geschätzt, dass 10,64 Prozent der Bevölkerung betroffen sind.<sup>1</sup>

In dieser Broschüre finden Sie viele Informationen zum Thema Gonarthrose sowie praktische Alltagstipps.

<sup>1</sup> Schmidt, C. O. et al. Häufigkeiten muskuloskelettaler Symptome und Erkrankungen in der bevölkerungsbezogenen NAKO Gesundheitsstudie. Bundesgesundheitsbl 2020;63(4):415-425.





# WAS IST GONARTHROSE

Die Kniearthrose (Gonarthrose) ist eine langsam fortschreitende, nicht primär entzündliche, degenerative Erkrankung des Kniegelenks. Bei diesem Gelenkverschleiß kommt es durch den Abbau der Knorpelmasse, die als Puffer zwischen den Knochen liegt, zu Abnutzungen und Schmerzen an den Gelenkstrukturen. Die Schmerzen spüren Betroffene in der Regel beim Beugen der Kniegelenke, beim Treppensteigen, aber auch nach langem Sitzen oder Liegen. Typisch im Frühstadium der Kniearthrose ist ein sogenannter „Anlaufschmerz“ am Morgen. Die Gelenke fühlen sich steif an. Erst nach einer Warmlauf-Phase lassen die Beschwerden meist nach.



Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung im Erwachsenenalter weltweit. Vor allem im Alter von 65 bis 79 Jahren steigt das Vorkommen der Arthrose stark an. Ab dem 80. Lebensjahr sind fast die Hälfte der Frauen und knapp ein Drittel der Männer an einer Arthrose erkrankt. Bis zum 44. Lebensjahr sind es insgesamt nur circa 10 Prozent.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Heidemann C et al. Gesundheitliche Lage von Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse zu ausgewählten Indikatoren der Studie GEDA 2019/2020-EHIS (2021). Journal of Health Monitoring 6(3):3-27.

# Anatomie des Kniegelenks

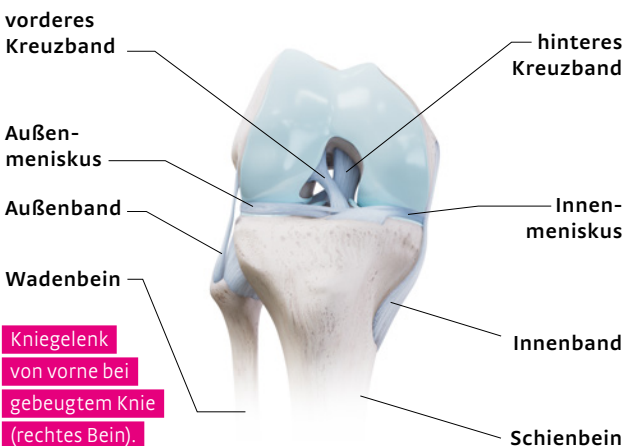
DAS KNIEGELENK IST DAS GRÖßTE GELENK DES MENSCHLICHEN KÖRPERS.

Es ist ein Dreh-Scharniergelenk und ermöglicht die Beugung und Streckung des Beins sowie eine leichte Ein- und Auswärtsdrehung in gebeugtem Zustand.

Das Kniegelenk ist die gelenkige Verbindung zwischen Oberschenkelknochen (Femur), Schienbein (Tibia) und Kniescheibe (Patella). Die Gelenkflächen von Femur und Tibia sind von Knorpeln überzogen und bilden eine glatte Oberfläche. Für Stabilität sorgen die Gelenkkapsel und Bänder.

Der Gelenkknorpel übernimmt eine Vielzahl von Aufgaben und Funktionen im menschlichen Bewegungsapparat. Er ermöglicht aufgrund der glatten Oberfläche eine reibungsarme Beweglichkeit der Gelenke und schützt die Knochen vor mechanischer Belastung.

Da der Kniegelenkknorpel bei Druck nachgibt, dient er als eine Art Stoßdämpfer: Er trägt das Körpergewicht und fängt zudem Kräfte ab, die ein Vielfaches des Körpergewichts betragen. Der Knorpel verfügt über keine eigenen Blutgefäße. Nährstoffe können ihm daher nur über die Gelenkflüssigkeit (Synovia) – auch „Gelenkschmiere“ genannt – zugeführt werden.



# Ursachen von Gonarthrose

FÜR DIE ENTSTEHUNG EINER KNEIARTHROSE GIBT ES OFT KEINEN EINDEUTIGEN AUSLÖSER.

In den meisten Fällen handelt es sich um altersbedingten Knorpelabbau („primäre Gonarthrose“). Darüber hinaus können auch angeborene Fehlstellungen und bestimmte Erkrankungen oder Verletzungen diesen Gelenkverschleiß zur Folge haben („sekundäre Gonarthrose“).

O-Bein-  
Fehlstellung



Neigung des  
Knies nach außen

Gesunde  
Beinachse



X-Bein-  
Fehlstellung



Neigung des  
Knies nach innen

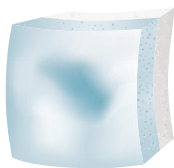
# Gonarthrose-Grade

DIE GONARTHROSE WIRD IN VIER SCHWEREGRADE EINGETEILT (KLASSIFIKATION NACH OUTERBRIDGE<sup>1</sup>), DIE DEN FORTSCHRITT DES KNORPELABBAUS BESCHREIBEN.

Wie schätzen Sie Ihre persönlich wahrnehmbaren Veränderungen ein? Die nachfolgenden Beschreibungen können einen Anhaltspunkt geben.

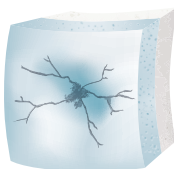
## GRAD 1 – FRÜHSTADIUM

**Leichte Knorpelveränderung:** Die Knorpelschicht ist noch unbeschädigt, aber weich.



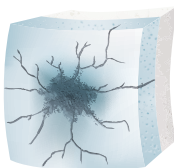
## GRAD 2 – MÄßIGE GONARTHROSE

**Deutlicherer Knorpelabbau:** Erste Schäden in der Knorpelzellstruktur können auftreten, die Knorpeloberfläche ist angeraut.



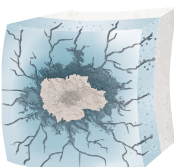
## GRAD 3 – FORTGESCHRITTENE GONARTHROSE

**Starker Knorpelverlust:** Die Knorpeloberflächen sind beschädigt, es bilden sich erste tiefe Risse.



## GRAD 4 – SCHWERE GONARTHROSE

**Totaler Knorpelverlust:** Der jetzt freiliegende Knochen reibt auf dem der Gegenseite – Expert:innen sprechen von einer „Knochenglatze“.



Besprechen Sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch, Ihre wahrgenommenen Veränderungen.

<sup>1</sup> Slattery C, Kweon CY. Classifications in Brief: Outerbridge Classification of Chondral Lesions. Clin Orthop Relat Res. 2018;476(10):2101-2104.

# Risikofaktoren

MEHRERE ASPEKTE KÖNNEN DIE ENTSTEHUNG EINER GONARTHROSE BEGÜNSTIGEN, ZUM BEISPIEL FEHLBELASTUNGEN, VERLETZUNGEN ODER EINE GENETISCHE VERANLAGUNG. ÜBERGEWICHT STELLT DABEI EINEN BESONDERS RELEVANTEN RISIKOFAKTOR DAR.

## ÜBERGEWICHT

Übergewicht ist einer der größten Risikofaktoren, an Gonarthrose zu erkranken. Es beschleunigt in der Regel den Degenerationsprozess.<sup>1</sup> Jede Abnahme in Richtung Normalgewicht bedeutet weniger Schmerzen, bessere Beweglichkeit und langsamere Arthroseprogression.<sup>1</sup>

## BEWEGUNGSMANGEL

Bewegung ist für die Ernährung des Gelenkknorpels zwingend erforderlich: Da die Knorpelschichten nicht durchblutet werden, kann nur durch Bewegung eine ausreichende Nährstoffversorgung gewährleistet werden.

## ANGEBORENE GELENKFEHLSTELLUNGEN

Beispielsweise X-Beine, O-Beine oder Beinlängendifferenz können eine Gonarthrose begünstigen.

## ÜBERLASTUNG BEIM SPORT

Bei Sportarten mit hohen Stoßbelastungen und hohem Verletzungsrisiko (High-Impact-Sport), wie Fußball, Skifahren oder Handball kann eine Gonarthrose häufiger auftreten.<sup>1</sup>

## ÜBERLASTUNG IM BERUF

Bei starker körperlicher Belastung, zum Beispiel bei Fliesenleger:innen oder Bauarbeiter:innen, kann es schneller zu Verschleiß kommen.

## UNFÄLLE BEIM SPORT UND IN DER FREIZEIT

Ältere Knieverletzungen, insbesondere an den Menisken und Bändern, können sich ungünstig auf den Abnutzungsprozess der Gelenke auswirken und das Risiko für eine Kniearthrose erhöhen.

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. Prävention und Therapie der Gonarthrose Version 5.0, 15.07.2024. Online veröffentlicht unter: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/187-050> (Letzter Zugriff 03.07.2025).

# Ernährung bei Gonarthrose

BEI ÜBERGEWICHT IST DAS RISIKO, AN EINER GONARTHROSE ZU ERKRANKEN, DEUTLICH ERHÖHT.

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass sich abhängig vom Ausmaß der Gewichtsreduktion auch Schmerzen verbessern, sogar Schmerz und Mobilität im Sinne einer Dosis-Wirkungsbeziehung rückläufig sind.<sup>1</sup>

**Denn:** Die Kniegelenke sind durch das Körpergewicht sehr großen Belastungen ausgesetzt, sodass sie sich viel schneller abnutzen. Übergewichtigen Menschen mit der Diagnose Kniearthrose wird deshalb empfohlen, abzunehmen.

Die Ernährung spielt sowohl bei der Entstehung als auch bei der Therapie der Gonarthrose eine entscheidende Rolle. Eine Ernährungsumstellung kann die Erkrankung zwar nicht heilen, aber sie kann deren Verlauf nachweislich günstig beeinflussen.

## GELENKSTÄRKENDE NAHRUNGSMITTEL



- Gemüse, frische Kräuter, Gewürze und Obst
- Magere und fettarme Milchprodukte (Käse unter 45 Prozent Fett)
- Pflanzliche Öle und Fette (Leinöl, Olivenöl, Rapsöl, Avocadoöl)
- Vollkornprodukte, Samen und Nüsse
- Kaltwasserfische

## GELENKSCHWÄCHENDE NAHRUNGSMITTEL



- Fleischreiche Ernährung, vor allem Schweinefleisch
- Milchprodukte
- Eier
- Kaffee
- Alkohol
- Fast Food und Fertiggerichte

Mehr Informationen



medi.biz/oa-ernaehrung-EV

## Hinweis

Allgemein sollte auf eine antiinflammatorische (entzündungshemmende) Ernährung geachtet werden

# Therapiemaßnahmen – was hilft bei Gonarthrose?

GONARTHROSE IST ZWAR NICHT HEILBAR, ABER ES GIBT ZAHLREICHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN, DIE SCHMERZEN LINDERN UND DEN ALLTAG ERLEICHTERN.

Die Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) empfehlen unter anderem folgende Therapiemaßnahmen<sup>1</sup>:

## KONSERVATIVE MAßNAHMEN

### **Nichtmedikamentöse Therapie**

- Physio- / Bewegungstherapie (zum Beispiel Wassergymnastik)
- Orthopädische Hilfsmittel (zum Beispiel Einlagen, Bandagen, Orthesen)
- Ergotherapie
- Sport an die individuellen Bedürfnisse angepasst

### **Medikamentöse Therapie**

- Medikamente (Schmerzmittel, Entzündungshemmer)

## OPERATIVE MAßNAHMEN

- Achsenkorrektur (Umstellungsosteotomie)  
Gelenkerhaltend bei Beinachsenfehlstellungen
- Teil- beziehungsweise Totalprothese des Knies bei fortgeschrittener Arthrose im Spätstadium

Die Therapiemaßnahmen hängen von patientenindividuellen Kriterien und vom Stadium der Gonarthrose ab. Lassen Sie sich hierzu ärztlich beraten.

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. Prävention und Therapie der Gonarthrose Version 5.0, 15.07.2024. Online veröffentlicht unter: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/187-050> (Letzter Zugriff 03.07.2025).

# Sport und Bewegung bei Gonarthrose

## WAS HILFT WIRKLICH – SPORT ODER SCHONUNG?

Eines steht fest: ob zur Prävention oder bei schon diagnostizierter Gonarthrose: Sport und Bewegung sind unverzichtbar! Wer Schmerzen hat, neigt oft zu einer Schonhaltung und versucht, das Knie möglichst nicht zu bewegen. Genau dies ist falsch. Denn Bewegungsmangel ist einer der Hauptfaktoren für Gonarthrose.

Gezieltes Training bei Gonarthrose fördert die Muskeln, Kraft und Koordination. Durch Bewegung wird mehr Gelenkschmiere produziert, sodass die Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels besser gewährleistet ist.

Bitte sprechen Sie Ihr Sport- und Bewegungsprogramm ärztlich ab.

### GÜNSTIGE SPORTARTEN MIT SANFTEN BEWEGUNGEN

- Schwimmen
- Wassergymnastik
- Radfahren
- Golf
- Skilanglauf
- Walking

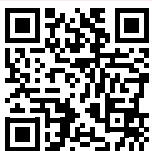


### UNGÜNSTIGE KONTAKTSORTARTEN

- Fußball
- Ski alpin
- Handball



Mehr Informationen



medi.biz/oa-uebungen-EV

### medi Tipp

Therapiebegleitende Übungen als Video finden Sie online unter: [www.medi.biz/oa-uebungen-EV](http://www.medi.biz/oa-uebungen-EV)



# Lösungen bei Gonarthrose

## ORTHESEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Als wichtiger Therapiebegleiter können Orthesen das Knie zuverlässig entlasten und stabilisieren.

WICHTIGE ASPEKTE BEI IHRER ORTHESEN-WAHL

### 1. Comfort-Zone

Nahtloses Gestrick mit extradünnen Funktionszonen an Kniekehle und Kniescheibe bietet perfekte Passform und besonderen Tragekomfort.

### 2. Kompression

Softorthesen mit kompressivem Gestrick helfen, das Knie zu stabilisieren, und fördern die körpereigene Wahrnehmung.

### 3. Einfache Handhabung

Eine offene Schlupf-Wickel-Konstruktion ermöglicht ein einfaches Anlegen und gleichzeitig ein schnelles Positionieren und Fixieren am Bein.



Softorthesen –  
für den Einsatz  
bei Kniearthrose

Neben Bandagen und Orthesen können auch orthopädische Schuheinlagen bei Gonarthrose unterstützen: Sie reduzieren durch gezielte Kraftumlenkung bei jedem Schritt den Druck im Kniegelenk.



# Bewährte Entlastung – mehr Tragekomfort

## WIRKSAME ENTLASTUNG MIT HARTRAHMENORTHESEN

Ein weiterer Therapiebegleiter bei Gonarthrose können Hartrahmenorthesen sein.

Eine Entlastungsorthese hält das Bein in der richtigen Achse: Der Druck auf die schmerzhaften Bereiche verringert sich. Dies führt zu einer spürbaren Schmerzlinderung und sorgt für mehr Mobilität und Aktivität im Alltag.

WICHTIGE ASPEKTE BEI IHRER ORTHESEN-WAHL

- 1. Flache Rahmenkonstruktion**  
Hartrahmenorthesen mit einer flachen Rahmenkonstruktion können unauffällig unter der Kleidung getragen werden.
- 2. Bewegliche Oberschenkel-Schelle**  
Orthesen mit beweglicher Oberschenkel-Schelle ermöglichen eine optimale Passform, indem sie sich während der Bewegung an den Oberschenkel anpassen.
- 3. Polster-Set**  
Bei Hartrahmenorthesen sollte ein umfangreiches Polster-Set für eine individuelle Anpassung mitgeliefert werden.



Hartrahmenorthesen –  
für den Einsatz bei  
Kniearthrose

TIPP

Hochwertige Hartrahmenorthesen sollten doppellagige Kondylenpolster-Überzüge haben, um Hautirritationen zu reduzieren und den Tragekomfort zu erhöhen.

# Die Vielfalt von medi



Für das Unternehmen medi leisten am Standort Bayreuth rund 1.800 Mitarbeitende (weltweit rund 3.000) einen maßgeblichen Beitrag, dass Menschen sich besser fühlen. Das Ziel ist es, Anwender:innen und Patient:innen maximale Therapieerfolge im medizinischen Bereich (medi Medical) und darüber hinaus ein einzigartiges Körpergefühl im Sport- und Fashion-Segment (CEP und ITEM m6) zu ermöglichen. Die Leistungspalette von medi Medical umfasst medizinische Kompressionsstrümpfe, adaptive Kompressionsversorgungen, Bandagen, Orthesen, Thromboseprophylaxestrümpfe, Kompressionsbekleidung, orthopädische Einlagen und digitale Gesundheitslösungen. Zudem fließt die langjährige Erfahrung im Bereich der Kompressionstechnologie auch in die Entwicklung von Sport- und Fashion-Produkten mit ein.

## Besuchen Sie uns online

Entdecken Sie die vielseitige Welt von medi und bleiben Sie immer auf dem Laufenden unter [www.medi.de](http://www.medi.de) oder auf **Facebook**, **Instagram**, **Pinterest** und **YouTube**!

 @medigmbh

 @medi.fans

 @mediDE

 @medigermany

## Sie haben Fragen?

Unser Verbraucherservice ist für Sie da:

**Hotline +49 921 912-750**

Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr

Freitag 9.00 bis 14.00 Uhr

**Oder per E-Mail: [verbraucherservice@medi.de](mailto:verbraucherservice@medi.de)**

Diese Info-Broschüre ist ein Werbemittel der Firma medi und richtet sich direkt an Patient:innen / Endverbraucher:innen.

medi GmbH & Co. KG  
Medicusstraße 1  
95448 Bayreuth  
Germany  
[www.medi.de](http://www.medi.de)



0031023 / 12.2025