



## Leichtgradige Kniegelenksarthrose (Grad I–II)

### *1. Ziel der Behandlung*

- Erhalt der Gelenkfunktion
  - Reduktion von Schmerzen und Entzündungen
  - Verzögerung des Fortschreitens der Arthrose
  - Vermeidung oder Hinauszögern invasiver Eingriffe (z. B. Operation)
- 

## 2. Basiskonzept – Konservative Maßnahmen

### *a) Bewegung & Training*

- **Regelmäßige gelenkschonende Bewegung** (z. B. Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking)
- **Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (v. a. M. quadriceps femoris)** durch gezielte Physiotherapie
- **Gleichgewichtstraining** und Verbesserung der Beinachse

### *b) Physikalische Maßnahmen*

- **Wärme/Kälte-Anwendungen je nach Reizzustand**
- **Manuelle Therapie** (z. B. Mobilisation der Kniescheibe, Weichteiltechniken)

### *c) Schmerztherapie*

- **NSAR bei Bedarf**, kurzzeitig und möglichst lokal (z. B. Diclofenac-Gel)
  - **TENS** (Transkutane Elektrische Nervenstimulation) als medikamentenfreie Schmerzbehandlung
-

### 3. Injektionsbehandlungen – Selbstzahlerleistungen

#### a) PRP-Therapie (Plättchenreiches Plasma)

- **Anwendung:** Injektion körpereigener Wachstumsfaktoren direkt ins Gelenk
- **Wirkung:**
  - Entzündungshemmend
  - Anregung zellulärer Reparaturprozesse
  - Schmerzlindernd
- **Behandlungsplan:** 2–3 Injektionen im Abstand von 1–2 Wochen
- **Erfolgsaussichten:** ca. **70–85 %** Symptomverbesserung bei Früharthrose
- **Kosten:** 16 0€ pro Injektion (keine Kassenleistung)

#### b) Hyaluronsäure-Injektionen

- **Anwendung:** Verbesserung der Gleitfähigkeit im Gelenk, mechanischer Puffer
- **Wirkung:**
  - Verbesserung der Gelenkschmierung
  - Verminderung der Reibung
  - Schmerzlinderung und Verbesserung der Beweglichkeit
- **Behandlungsplan:** 1–3 Injektionen, je nach Präparat
- **Erfolgsaussichten:** **60–80 %** Schmerzreduktion, insbesondere bei leichter Arthrose
- **Kosten:** 160 € pro Injektion

#### *Kombination PRP + Hyaluronsäure:*

In vielen Fällen wird PRP **mit Hyaluronsäure kombiniert**, um die **Regeneration mit verbesserter Gelenkschmierung** zu verbinden – mit teils überdurchschnittlich guter Wirkung.

Sprechen Sie uns dazu gerne an- wir beraten Sie und erstellen einen individuellen Behandlungsplan.

---

### 4. Ergänzende Maßnahmen

- **Gewichtsreduktion** bei Übergewicht zur Entlastung des Gelenks
- **Ernährungsoptimierung** (z. B. entzündungshemmende Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren)
- **Orthopädische Hilfen:** Puffernde Einlagen, leichte Kniestütze bei Belastung

---

### 5. Verlauf & Prognose

- Bei konsequenter Anwendung konservativer Maßnahmen ist eine **deutliche Beschwerdelinderung** in den meisten Fällen möglich.

- Injektionsbehandlungen mit PRP und/oder Hyaluron haben sich insbesondere im **Frühstadium (Grad I–II)** bewährt.
- Regelmäßige Bewegung und aktive Mitarbeit des Patienten sind entscheidend für den Langzeiterfolg.

