

Shintaro Sakai

Arthrose im Knie selbst behandeln
Die erfolgreichen Methoden aus Japan für sich nutzen und
endlich schmerzfrei werden

[TRIAS Verlag](#) 2022, 90 S.

Buch: ISBN 978-3-432-11348-7

Preis: 16,99 €

EPUB: ISBN: 978-3-432-11349-4

Preis: 11,99 Euro



Gleich im Vorwort macht der Autor auf einen wichtigen Unterschied aufmerksam: Die zwei Hauptursachen für Knieschmerzen sind die degenerative Kniearthrose und die Pseudo-Kniearthrose, die sich zwar ähneln, aber durch unterschiedliche Ursachen entstehen. Bei letzterer werden die Beschwerden mit den herkömmlichen Methoden (die meist auf die degenerative Form abzielen) nicht besser. Oder die Patientinnen* bekommen trotz ihrer Beschwerden von den Ärztinnen* gesagt, sie hätten keine Arthrose. Das vorliegende Buch richtet sich an Patientinnen* mit Beschwerden beiderlei Genese.

Der Autor betreibt selbst eine Klinik in Japan mit Schwerpunkt Beschwerden im Bewegungsapparat und hat in diesem Handbuch Methoden zur Selbstbehandlung zusammengetragen, die auf seinen jahrelangen Erfahrungen mit Kniearthrose-Patientinnen* beruhen. Seine Vorschläge für Patientinnen*-orientierte Übungen sind in drei Kategorien eingeteilt: Übungen für alle Arten von Knieschmerzen, für den Typ Pseudo-Kniearthrose und für die degenerative Kniearthrose, wobei die Übungen der letzten Diagnose in die Stadien beginnende, mittlere und fortgeschrittene Arthrose eingeteilt sind. Wichtig finde ich die im Buch beschriebenen Knie-Dehnungsübungen in der Badewanne im warmen Wasser: Die Kniegelenke werden durch die Wärme geschmeidiger und so erhöht sich der Dehnungsgrad und somit der Dehnungseffekt.

Der Autor plädiert sehr dafür, mit einer vorbeugenden Knie-Pflege zu beginnen, bevor sich Probleme einstellen: im Alltag regelmäßig die Knie immer wieder gut durchstrecken und die kurzen Übungen machen, die im Buch zur Erhaltung und Wiederherstellung der Knie-Beweglichkeit zusammengestellt sind.

Zum Aufbau des Buches: Beim Lesen ist es wichtig, im Blick zu haben, dass im ersten Teil die Übungen nur kurz erklärt werden. Erst ab Seite 52 werden die Ausführungen der Übungen

Rezension von Esther Krais-Gutmann, HP, Redaktion der LACHESIS-Zeitschrift

und deren Wirkungen eingehender erläutert. Ich fände es besser, wenn diese gleich an Ort und Stelle bei den Übungen untergebracht worden wären.

Beim Lesen des sehr anschaulich geschriebenen Büchleins ist für mich bis jetzt nur die auf Seite 62 beschriebene Therapieform offen geblieben, die der Autor anwende, wenn sich die Verspannungen und Verhärtungen in den Kniestrukturen trotz regelmäßiger Übungen nicht lösen würden. Die Therapie erfolge mit einem speziellen Gerät, mit dem „an die entzündeten Stellen Druckwellen abgegeben werden.“ Das problematische Gewebe würde dadurch zerstört und seine Neubildung angeregt. Dazu wüsste ich gerne mehr und bestimmt viele Leserinnen* auch.