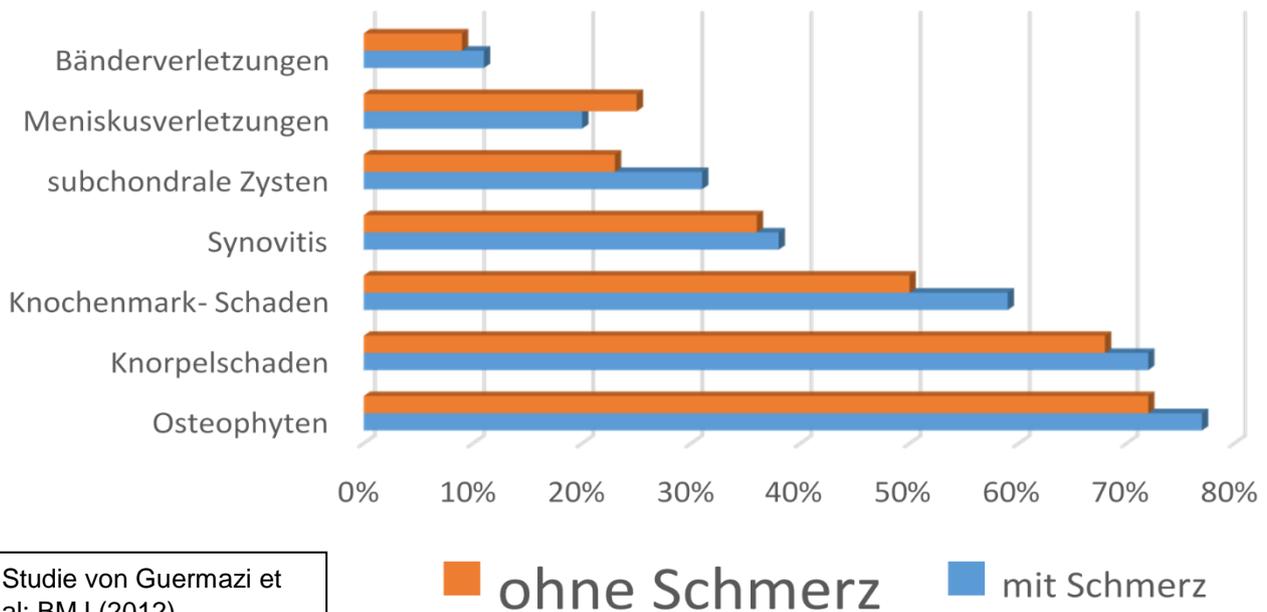


## Häufigkeit von MRT- Ergebnissen bei Menschen mit & ohne Knie Schmerzen



Viele als krankhaft geltende Veränderungen an Kniegelenken sind so **normal** wie „graue Haare“ oder „Falten der Haut“

**Fazit:** Ihr Körper ist stark und passt sich gut an Veränderungen an! Ähnlich wie ein Baum um ein Hindernis wächst ohne Schaden zu nehmen.



**Was kann ich als Patient dann machen?**

- Anhaltende Knie Schmerzen sind nur ein Zeichen dafür, dass Ihr Knie derzeit nicht so belastbar ist wie üblich. Ihr Knie ist sozusagen nicht ganz fit, deconditioniert und übersensibel.
- Ihre Schmerzen werden besser werden, je mehr Sie Ihr Knie angemessen bewegen und bedenkenlos belasten. Individuell angepasste Übungen helfen dabei zusätzlich.
- Es gibt viele Möglichkeiten zur Behandlung, eine dauerhafte Schmerzreduktion hängt aber von ihrem eigenen Verhalten und ihrem Verständnis für die Knie Schmerzen ab!
- Ein wichtiges Ziel dabei ist, die Belastbarkeit Ihres Kniegelenks geduldig, kontinuierlich und ausdauernd zu steigern.
- Eine positive Einstellung ist wichtig! Lassen Sie sich nicht von Ihrem Schmerz kontrollieren! Menschen, die aktiv mit Knie Schmerzen umgehen, leiden weniger, verspüren schneller Besserung und haben langfristig weniger Probleme.