



Bei über 50% der Erwachsenen bleiben ein bis zwei Falten im Knie weiter bestehen.

le ausstrahlen – und die Diagnose wird noch schwieriger.

Plica – und jetzt?

Gönnen Sie Ihrem Knie Ruhe. Schonen und kühlen sind die

besten Helfer, wenn es darum geht, den akuten Schmerz loszuwerden. Aber bitte nicht allzu kalt, Quarkumschläge oder in Tuch gewickelte Kältekompressen sind ideal. Reicht das nicht aus, um den Schmerz zu lindern, können entzündungshemmende Medikamente, beispielsweise mit dem Wirkstoff Ibuprofen, eine wirksame Therapie darstellen. Hilft alles nicht, zieht der Arzt möglicherweise eine Kortison-Injektion direkt ins Knie in Betracht. Klar: Damit ist die Plica und somit die Ursache der Beschwerden nicht beseitigt, bei der nächsten grösseren Belastung kann sie erneut zur Plage werden.

Werden Sie selbst aktiv!

Wer über stabile Gelenke und eine gute Muskulatur verfügt, entlastet das Kniegelenk merklich. Gezieltes Training ist deshalb eine wirksame Methode gegen die Beschwerden. Wichtig ist somit das Trainieren und Dehnen der Oberschenkelmuskulatur, um das Gewebe elastisch zu halten. Wer unsicher ist, kann sich von einer Physiotherapeutin beraten lassen, damit die Übungen auch wirklich den gewünschten Erfolg bringen. Später darf langsam wieder mit Lauftraining, Radfahren oder Wandern begonnen werden. Aber schön langsam bitte.

Letzte Möglichkeit OP

Hilft alles nicht, kann eine Plica operativ entfernt werden. Mittels Kniespiegelung, Arthroskopie, wird sie abgetragen. Die Aussichten auf Erfolg sind zwar hoch, dennoch nicht 100-prozentig garantiert. Manchmal werden die Schmerzen zwar geringer, verschwinden jedoch nicht gänzlich. Es gilt: Mit der Operation alleine ist es nicht getan! Danach wird das Knie erst einmal geschont, vor dem Sport und grossen Belastungen folgen Physiotherapie und Aufbau-Training. Und dies erfordert – wie alles, was erfolgreich sein soll – eiserne Disziplin und ein paar Wochen Geduld. ❁

MEDIZIN-NEWS

Hilft Kupfer Fett zu verbrennen?

Das Spurenelement Kupfer spielt offenbar eine wichtige Rolle bei der Fettverbrennung. Zu diesem Schluss kommen Forscher der University of California in Berkeley. Kupfer enthält ein Enzym, das dazu führt, dass weniger Fett gespeichert wird. Deshalb nehmen die Forscher an, dass ein Kupfermangel möglicherweise ein Auslöser für Übergewicht und Diabetes sein könnte. Dies muss aber noch genauer erforscht werden. Sicher ist: Es lohnt sich immer, zu natürlichen Kupferlieferanten zu greifen! Wie etwa Cashewkerne, Rindsleber, Sonnenblumenkerne, Kakao (dunkle Schokolade), Bananen und grüner Tee.

Vitamin B12 bei Psoriasis

Die chronisch-entzündliche Hautkrankheit Schuppenflechte ist bis heute unheilbar. Betroffene leiden an roten, verdickten, schuppigen Hautstellen mit quälendem Juckreiz. Ziel der Therapie ist, die chronische Entzündung zu stoppen und die Schutzfunktion der Haut wieder aufzubauen. Sogenannte Biologika, eine neue Generation von Medikamenten, greifen gezielt und effizient in den Entzündungsprozess ein. Sie sind aber teuer, weshalb sie vor allem bei schwerer Psoriasis eingesetzt werden. «Bei leichter Psoriasis sind Behandlungen mit Salben, die den Entzündungsprozess hemmen und gleichzeitig die Haut pflegen, oft ausreichend» so Dr. Simon Müller, Oberarzt für Dermatologie am Universitätsspital Basel. Eine gute Option ist beispielsweise die Vitamin-B12-Salbe von Mave-na, deren Wirksamkeit kürzlich durch eine klinische Studie bestätigt wurde: Bei leichter bis mittelschwerer Psoriasis konnten die Krankheitssymptome bereits nach zwei Wochen Behandlung deutlich gelindert werden.