

*Vitos Orthopädische Klinik Kassel
Wilhelmshöher Allee 345, 34131 Kassel*

25. Oktober 2011

Knackende, knirschende Gelenke Ein Grund zur Sorge?



Dr. Christian Lörke, Leitender Oberarzt in der Vitos Orthopädischen Klinik Kassel (Foto: Ralf Heinemann/nh)

Kassel (Vitos Orthopädische Klinik): Die Knie knirschen beim Treppen steigen, das Sprunggelenk knackt beim Schuhe anprobieren oder das Handgelenk knurrt beim Zwiebeln schälen. Viele Menschen machen sich Sorgen, wenn es in ihren Gelenken knackt oder knirscht. Ist das ein Alarmsignal? Soll man zum Arzt?

Dr. Christian Lörke, Leiter der Gelenkchirurgie und Sportorthopädie der Vitos Orthopädischen Klinik Kassel erklärt: „Ein Gelenk ist wie ein Vakuum. Durch den dort herrschenden Unterdruck kann z.B. beim Knie beugen die Schleimhaut angesaugt und wieder gelöst werden. Oder es verschiebt sich die Gelenkschmiere von der einen auf die andere Seite.

Auch kleine Gasbläschen in der Gelenkflüssigkeit können bei Bewegung ein Geräusch verursachen. Das sind harmlose, mechanische Prozesse in den Gelenken und kein Grund zur Sorge. Wenn allerdings Schmerzen auftreten, sollte man der Sache auf den Grund gehen und einen Orthopäden aufsuchen.“

Nicht wenige Menschen provozieren sogar Gelenkgeräusche, indem sie ihre Fingergelenke mit einem „Knack“ auseinanderziehen. Auch hier gibt Leitender Oberarzt Dr. Christian Lörke Entwarnung: „Früher wurde oft gesagt, es ruft Arthrose hervor oder überdehnt die Bänder. Das ist nicht der Fall. Auch das Fingerknacken ist völlig harmlos und hilft oft sogar, Blockaden in den Gelenken zu lösen.“