



Gezielte Bewegung gegen Knieschmerzen!

Physiotherapie **wirkt.**

Physiotherapie wirkt: Effektiv und nachhaltig

Physiotherapie ist eine zentrale und wirksame Massnahme in der konservativen Behandlung von Kniearthrose. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, die Gelenkfunktion zu verbessern, die Mobilität im Alltag zu erhalten und Operationen möglichst lange hinauszuzögern oder ganz zu vermeiden.^{2,3}

Zentrale physiotherapeutische Massnahmen sind:

- **Stärken der Beinmuskulatur**
Durch gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining, um das Kniegelenk zu entlasten und die Stabilität zu verbessern.
- **Verbessern von Gleichgewicht und Koordination**
Zur Förderung der Gangsicherheit und Reduktion des Sturzrisikos.
- **Funktionelles Training alltagsrelevanter Bewegungen**
Etwa für das sichere Treppensteigen, Aufstehen oder Gehen.
- **Edukation und Strategien**
Zur Förderung des Selbstmanagements im Alltag.

Ziel ist stets, die Lebensqualität zu erhalten, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit im Alltag langfristig zu sichern.

Kniearthrose: Beweglich bleiben dank Physiotherapie

Kniearthrose gehört zu den häufigsten Gelenkerkrankungen im Erwachsenenalter, und ihre Häufigkeit nimmt mit dem Alter deutlich zu. Weltweit zeigen etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung im Röntgenbild Anzeichen einer Arthrose. Bei der Kniearthrose zeigen etwa 6 % der Erwachsenen eindeutige klinische Beschwerden. Auch in der Schweiz sind vergleichbare Zahlen zu erwarten, auch wenn exakte Daten fehlen. Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen eine genetische Veranlagung, Übergewicht und berufliche Belastungen.¹

Typische Symptome im Verlauf der Erkrankung sind Gelenkschmerzen, muskuläre Dysbalancen, Gangunsicherheit und eine zunehmende Einschränkung der Beweglichkeit auf. Unbehandelt kann Kniearthrose die Lebensqualität stark beeinträchtigen und die Selbstständigkeit im Alltag einschränken.

Wissenschaftlich belegt: Physiotherapie zahlt sich aus

Die Wirksamkeit physiotherapeutischer Bewegungstherapie bei Kniearthrose ist wissenschaftlich gut belegt. Die aktuelle Studie der Berner Fachhochschule (BFH) zeigt eindeutig, dass gezielte physiotherapeutische Massnahmen helfen, Schmerzen zu lindern, die Gelenkfunktion zu verbessern – und reduzieren langfristig die Behandlungskosten.²

Auch internationale Fachgesellschaften wie die European League Against Rheumatism (EULAR) und die deutsche S3-Leitlinie zur Kniearthrose empfehlen Bewegungstherapie als wichtigen Baustein der nicht-medikamentösen Behandlung.⁴



Mehr dazu unter
physioswiss.ch/physiotherapie-wirkt

Warum Physiotherapie mehr ist als nur Bewegung

Physiotherapeut:innen verbinden medizinisches Fachwissen mit praktischen Fähigkeiten und klinischer Erfahrung. Ihre Behandlungen basieren auf einer physiotherapeutischen Diagnose, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie dem individuellen Therapieziel. Im Zentrum stehen eine gezielte, therapeutische Behandlung, Beratung und Instruktion – abgestimmt auf den Gesundheitszustand und die Ressourcen der Patient:innen.



Literaturhinweise

- ¹ Michael JWP, Schlüter-Brust KU, Eysel P. Epidemiologie, Ätiologie, Diagnostik und Therapie der Gonarthrose. Dtsch Arztebl Int. 2010;107(9):152–62.
- ² Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Die Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten und Sturzprävention in der Schweiz. Endbericht. Bern: Berner Fachhochschule; 2024.
- ³ Luomajoki H, Pfeiffer F. Konservative Behandlung von Knieproblemen – Update zur Evidenz. Physioactive. 2020;3:5–10.
- ⁴ Fernandes L, Hagen KB, Bijlsma JW, et al. EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2013;72(7):1125-1135.