

BESCHWERDEN

Der Rücken knirscht, das Knie knackt. Ich geh kaputt!

Der Mensch hat es nicht immer leicht mit seinem Körper. Dauernd zieht oder drückt es irgendwo. Bloß nicht gleich googeln! Oft gibt es harmlose Gründe.

VON Myriam Salome Apke | 09. Juni 2016 - 03:23 Uhr

© gennadi+/photocase.de

Krankheiten googeln? Großer Fehler.

[Lesen Sie hier weitere Artikel zum Thema Gesundheit](#)

Dieser Text gehört zu ZEIT Doctor – dem neuen Ratgeber, der hilft, gesund zu bleiben.

Es knackt und knarrt und knirscht: Verstörende Geräusche sind da aus den Gelenken zu vernehmen. Das kann doch nicht gesund sein! Im Internet finden sich schnell vermeintliche Diagnosen: Meniskusriss, poröse Knochen oder Arthrose. Am besten, man bewegt sich gar nicht mehr vom Bildschirm weg, bleibt einfach sitzen, um es nicht noch schlimmer zu machen. Die Angst vor dem nächsten Knacks, sie lähmt. Dabei besteht meist kein Grund zur Sorge. Die Ursachen für die Misstöne können jedoch überraschen.

1. Eine Blase im Gelenk

Britische Forscher gingen dem Phänomen in den vierziger Jahren nach und stellten die Blasen-Theorie auf. Nach dieser Vorstellung knackt es, wenn sich im Gelenk eine Blase bildet. Eigentlich sind Gelenke umgeben von einer Kapsel, die Knochen, Knorpel und Flüssigkeit nach außen abschließt und in der es keine Hohlräume gibt. Wird nun aber heftig am Gelenk gezogen, bildet sich der These zufolge ein Spalt. Im vergangenen Jahr konnten kanadische Forscher dies bestätigen: Im Kernspintomografen beobachteten sie Probanden in Echtzeit beim Fingerknacken und stellten fest, dass sich dabei ein Spalt von rund 4,5 Millimetern bildete. In diesem Hohlraum entsteht ein Unterdruck, wenn sich die Gelenkflächen voneinander lösen und die Lücke so groß wird, dass Gelenkflüssigkeit sie nicht mehr füllen kann. Das Knacken, das dabei ertönt, gilt als harmlos. Zu häufig sollte man dennoch nicht an seinen Fingern ziehen, es nervt nämlich andere – und man kann regelrecht süchtig danach werden.

2. Etwas ist zwischen die Knorpel geraten

Damit wir uns geschmeidig bewegen, sind Gelenkkopf und Gelenkpfanne mit Knorpel überzogen. Der ist sehr elastisch, aber fest genug, um Körpergewicht und Stöße auszuhalten. Die Oberflächen der Knorpel sind so fein, dass sie sanfter aufeinander gleiten als ein Eisblock auf einer Eisfläche. Gerät aber etwas zwischen die Knorpel, reiben sie aufeinander – und das hört man. Ist etwa die Harnsäurekonzentration (wie bei Gicht oder durch fettreiche Kost) im Blut zu hoch, können sich Harnsäurekristalle im Gelenk

ansammeln. Das kann knirschen und die Gelenke abnutzen. Abhilfe schafft Bewegung: Der Knorpel gibt dabei Stoffwechsel-Abfallprodukte ab und nimmt Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit auf. Motivierender Gedanke: Mit jedem Schritt füttern wir die Knorpel.

3. Der Zahn der Zeit

Mit dem Alter nutzt der Knorpel ab und verliert Wasser, einen seiner wichtigen Bestandteile. Schwindet der Knorpel, liegt irgendwann Knochen auf Knochen, was sich mitunter durch Knirschgeräusche bemerkbar macht. Das passiert bei den meisten Menschen früher oder später. Schlimm muss es aber nicht sein: Solange keine Schmerzen auftreten, besteht kein Grund zur Sorge.

4. Blockaden lösen sich

Haben wir zu lange in einer bestimmten Körperhaltung verharrt oder Zug bekommen, dann behindert eine Muskelverspannung das Spiel der Gelenke. Diese können sich dann nicht mehr gut drehen und sitzen fest. Manchmal lösen sich solche Blockaden – mit einem Knacken – von allein, etwa unter der warmen Dusche. Oft bedarf es dafür aber professioneller Wartung und Pflege, etwa vom Physiotherapeuten. Mitunter ist das Gelenkspiel auch beeinträchtigt, weil die Muskulatur nicht stabil genug oder ungleich ausgeprägt ist. Dann hilft gezieltes Training, die Muskeln gleichmäßig aufzubauen.

Die aktuelle ZEIT können Sie am Kiosk oder hier erwerben.

Dieser Artikel gehört zu ZEIT Doctor aus der ZEIT Nr. 23 vom 25.5.2016.

5. Musik in den Muskeln

Auch die Muskulatur kann Geräusche von sich geben. Solches Muskelknarren tritt häufig im Bereich von Schulterblatt und Wirbelsäule auf, wo wir schnell verspannen. Viele Menschen nehmen die Geräusche, etwa beim Kreisen der Schultern, intensiv wahr. Wer dann Angst bekommt, verspannt sich aber eher noch mehr. Die Folge sind Schmerzen, die natürlich mit den Geräuschen in Verbindung gebracht werden. Allerdings zu Unrecht: Schmerzen und Knarren hängen nicht unmittelbar zusammen. Bewegung und Wärme können helfen, die Verspannungen zu lösen.

Berater bei dieser Recherche: Dr. Markus Giesa, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Prof. Dr. Bernd Kladny, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/2016/23/beschwerden-alltag-knacken-gelenke-knochen>