

Patienteninformation
Knie

ofa[®]

Fokus **Knie**

Hilfe und nützliche Übungen
bei **Knieschmerzen**



Das Knie im Fokus

Kaum ein Gelenk ist so unverzichtbar für die menschliche Bewegung wie das Knie.

Egal, wo wir stehen oder wo wir gehen, jeden Tag trägt unser Knie den Großteil unseres Körpergewichts, garantiert unseren festen Stand und ermöglicht uns jeden Schritt. Das Knie ist das größte und komplexeste Gelenk im menschlichen Körper, aber auch besonders anfällig für unterschiedlichste Verletzungen und Erkrankungen. Erfahren Sie in dieser Patienteninformation* mehr über die Behandlungsmethoden von häufigen Erkrankungen des Kniegelenks wie Arthrose, Kreuzband- oder Meniskusriss sowie Innen- oder Außenbandverletzungen. Lernen Sie zudem Übungen und Tipps kennen, die Ihnen helfen können, Ihr Knie zu schützen.

Alle Informationen haben wir sorgfältig mit unserem Kooperationspartner Online Physiotherapie für Sie zusammengestellt. Viel Spaß beim Lesen und gute Besserung.

Ihr Ofa-Team

in Kooperation mit Online Physiotherapie

* Hinweis: Diese Patienteninformation ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen fachärztlichen Rat einzuholen.

Inhalt

Anatomie	Seite 4
5 Fakten zum Knie	Seite 5

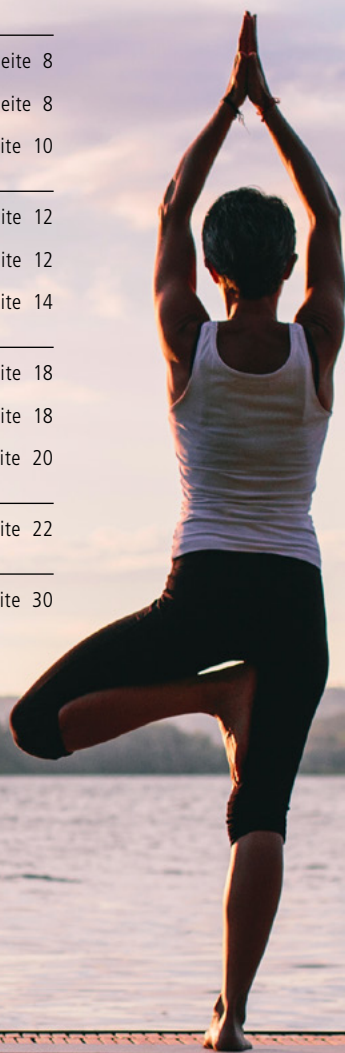
Kreuzbandriss	Seite 8
Ursachen und Symptome	Seite 8
Behandlung	Seite 10

Meniskusriss	Seite 12
Ursachen und Symptome	Seite 12
Behandlung	Seite 14

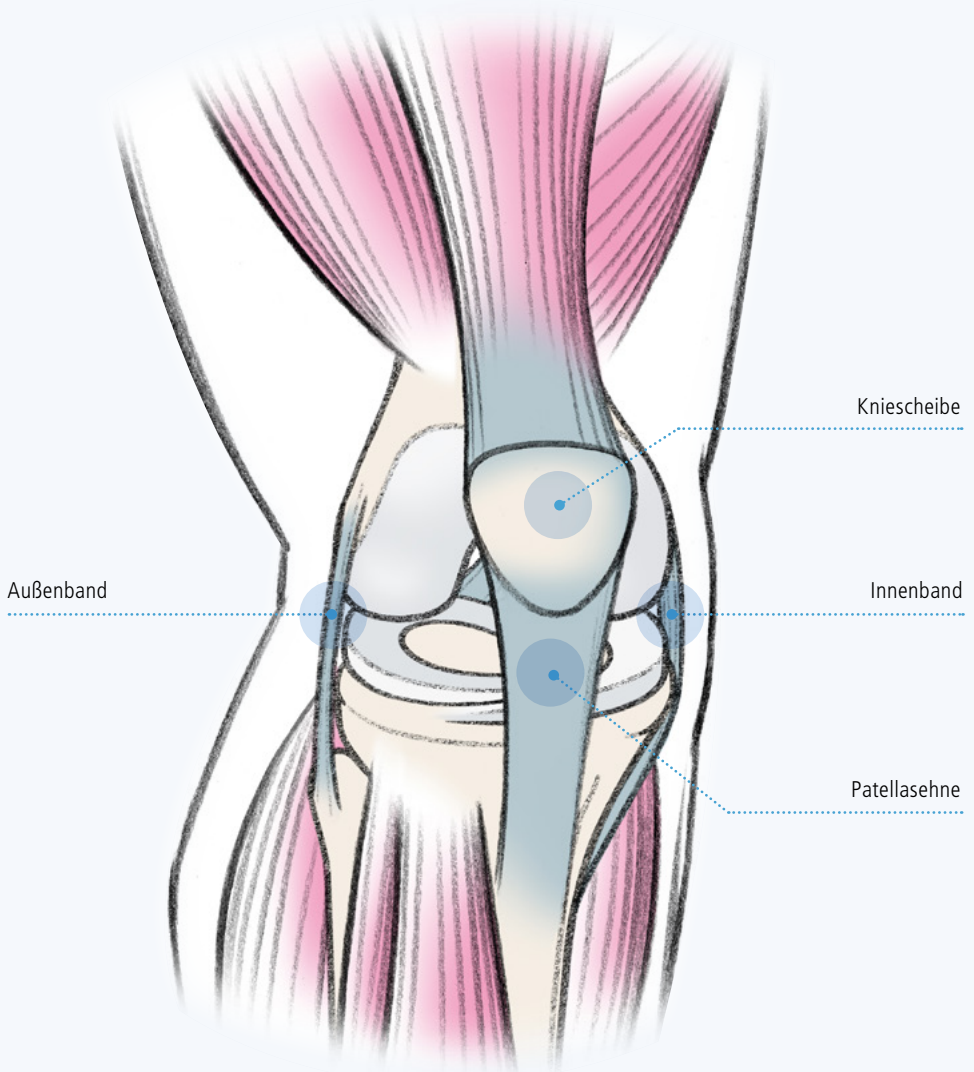
Kniegelenksarthrose	Seite 18
Ursachen und Symptome	Seite 18
Behandlung	Seite 20

Was Sie selbst tun können	Seite 22
----------------------------------	----------

Hilfsmittel im Überblick	Seite 30
---------------------------------	----------



Unser Knie ist essenziell für unsere Bewegung:
Ohne könnten wir weder gehen noch sitzen oder
gar springen.

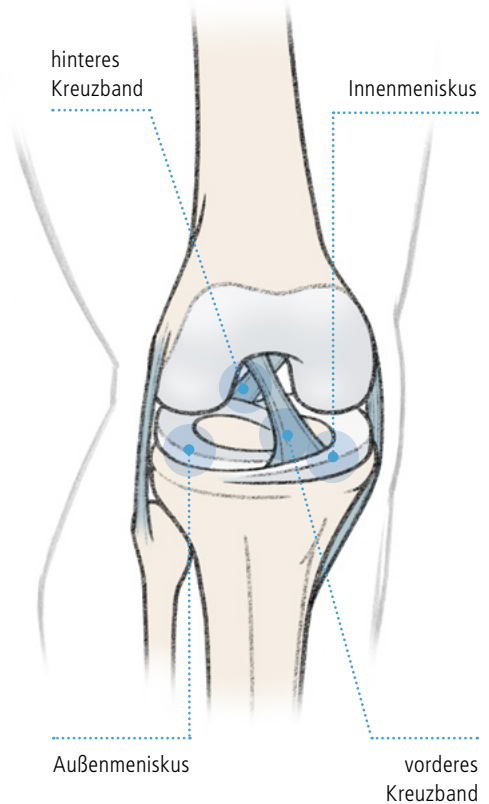


**Ansicht Knievorderseite mit
Knie Scheibe und Patellasehne**

5 Fakten zum Knie

Das größte Gelenk im menschlichen Körper.

- 1 Das Kniegelenk ist über die Kniescheibe direkt mit dem größten menschlichen Muskel verbunden, dem Quadrizeps.
- 2 Die Schleimbeutel im Kniegelenk schützen Muskeln, Sehnen und Bänder vor Verletzungen bei Bewegung und Belastung.
- 3 Das Kniegelenk ist ein Dreh-Scharniergelenk, damit ist gemeint, dass es sich drehen, beugen und strecken lässt.
- 4 Auf das Kniegelenk wirkt eine hohe Belastung, beim Rennen wirkt beispielsweise die 9-bis 11-fache Kraft des Körpergewichts auf das Gelenk.
- 5 Umhüllt wird das Kniegelenk von einer Gelenkkapsel. Diese bildet die Gelenkflüssigkeit aus.



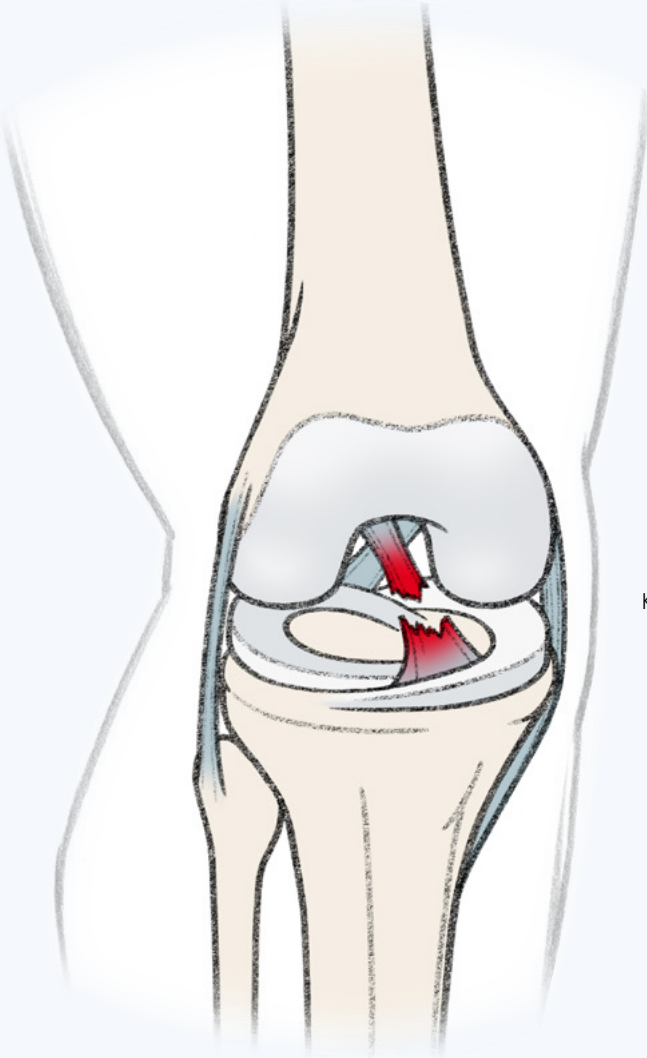
**Ansicht Knievorderseite ohne
Kniescheibe und Patellasehne**

Wenn beim Joggen
das Knie schmerzt.





Bei einem Kreuzbandriss sollten Überstreckungen oder Beugungen über 90° unbedingt vermieden werden.



Kreuzbandriss

**Vorderansicht Knie mit Fokus
auf das gerissene Kreuzband**

Kreuzbandriss

Durch welche Aktivitäten kann das Kreuzband reißen?

Die meisten **Kreuzbandrisse ereignen sich beim Sport**. Jedoch können sie auch im Alltag passieren, wie beispielsweise beim Stolpern auf der Treppe. Generell ist bei Verletzungen häufiger das vordere Kreuzband betroffen als das hintere.

Die größte Belastung entsteht dann, wenn **das Knie gebeugt ist und eine plötzliche Bremsbewegung ausgeführt wird**. Sobald noch eine Drehbewegung über das natürliche Bewegungsausmaß hinaus stattfindet, kann es zur Ruptur der Bänder kommen. Solche Bewegungsabläufe finden sich häufig bei Ballsportarten mit schnellen Richtungswechseln, aber auch beim Skifahren.

Ursachen

- Schlechter Trainingszustand, schwache unterstützende Muskulatur
- Überbelastung durch schnelle Richtungswechsel mit abrupter Bremsbewegung
- Äußere Gewalteinwirkung bei Sport- oder Autounfällen

Symptome

- Zum Zeitpunkt des Risses kann ein Geräusch zu hören sein
- Schwellung im Bereich des Knies, welche mit akuten Schmerzen einhergeht
- Wegknicken des Knies bei Gehversuchen
- Schmerzen beim Strecken des Beins
- Bluterguss im oder um das Kniegelenk
- Bewegungseinschränkung im Kniegelenk

Behandlung

Die effektive Ruhigstellung



Die **Dynamics Knielagerungsschiene** sorgt für eine optimale Ruhigstellung Ihres Kniegelenks in Streck- (0°-Version) oder Beugestellung (20°-Version).

Die wirkungsvolle Stabilisierung



Durch ihren festen Aluminiumrahmen stabilisiert die **Dynamics Knieorthese Classic** das Knie wirkungsvoll und gewährt einen individuell definierten Bewegungsspielraum.

Eine ausgeprägte Muskulatur kann das Kniegelenk schützen.

Vorbeugung

Mit einer gut trainierten Muskulatur kann einem Kreuzbandriss am Besten vorgebeugt werden. Umso stärker die Muskeln sind, desto besser werden die Bänder entlastet und die Gelenke stabilisiert. Sogar bei unvorhersehbaren Situationen wie einem Autounfall kann eine ausgeprägte Muskulatur einem Kreuzbandriss entgegenwirken.

Nicht operative Behandlung

Beim Riss des vorderen Kreuzbandes wird inzwischen auch wieder häufiger auf eine konservative Therapie zurückgegriffen. Unter Verwendung von entzündungshemmenden Medikamenten, Orthesen und Physiotherapie wird versucht, die gewünschte Stabilität im Knie wiederherzustellen. Durch konsequentes Training kann die Muskulatur so aufgebaut werden, dass sie die stabilisierende Funktion des gerissenen Kreuzbandes übernimmt. Somit ist ein Leben ohne Kreuzband möglich.

Operation

Es gibt unterschiedliche Vorgehensweisen für die Behandlung eines Kreuzbandrisses, mehrheitlich wird jedoch nach wie vor ein operativer Eingriff vorgenommen. Hierbei wird das gerissene Kreuzband entweder zusammengesetzt oder durch ein körpereigenes Sehnentransplantat aus dem Oberschenkel ersetzt. Im Anschluss an die OP kann das Kniegelenk einige Tage ruhiggestellt werden. Dafür eignet sich beispielsweise die **Dynamics Knielagerungsschiene 0°/20°**.

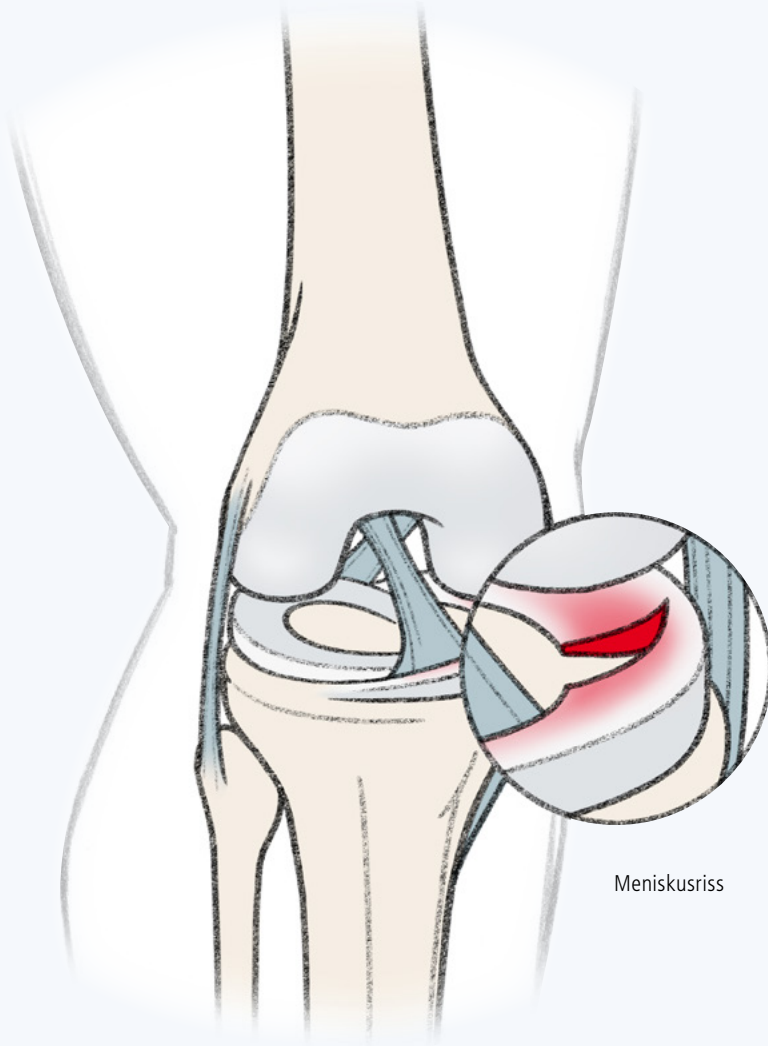
Auch ohne Berücksichtigung der Vorgehensweise beträgt die **Heilungsdauer** bis zur kompletten sportlichen Belastbarkeit bei beiden Behandlungsmethoden mehrere Monate.

Stabilisierungshilfen

Unabhängig von der Behandlungsmethode werden Orthesen eingesetzt, um eine Fehlbelastung oder falsche Bewegungen zu verhindern und so einen optimalen Heilungsverlauf des Kreuzbandes zu gewährleisten. Je nach der gewählten Art der Behandlung kann das Kniegelenk beispielsweise über die **Dynamics Knieorthese Classic** mit einstellbarer Beweglichkeit stabilisiert werden. Außerdem muss der Patient den Körper im Heilungsprozess aktiv unterstützen.

Neben Physiotherapie gibt es eine Vielzahl von Übungen für zu Hause, die einen großen Anteil am Therapieerfolg haben und somit die Beschwerden verbessern. Falls Sie die Belastung nach ausreichender Heilungsdauer wieder erhöhen möchten, kann nach dem Einholen eines ärztlichen Rates, auf Kniebandagen zurückgegriffen werden.

Meniskus stammt aus dem Altgriechischen als Bezeichnung für den Mond und beschreibt die halbmondförmige Optik der Menisken.



Meniskusriss

**Vorderansicht Knie mit Vergrößerung
eines beschädigten Meniskus**

Meniskusriss

Wo befindet sich der Meniskus?

Der Meniskus ist **zwischen dem Unter- und Oberschenkelknochen** platziert. Auf der Innenseite des Kniegelenks befindet sich der Innenmeniskus und auf der Außenseite der Außenmeniskus. Beide Menisken sind mit der Gelenkfläche des Schienbeinknochens und der Gelenkkapsel verwachsen. Der Innenmeniskus ist darüber hinaus mit dem Innenband verbunden. Das führt dazu, dass er weniger beweglich und anfälliger für Risse ist als der Außenmeniskus. In ihrer Funktion sollen beide Menisken die Bewegung des Kniegelenks stabilisieren sowie den Druck verteilen und Stöße abdämpfen.

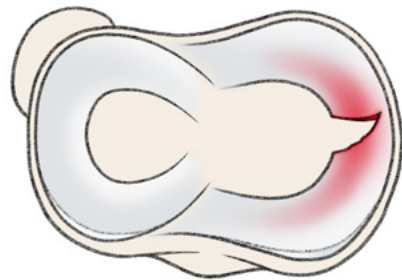
Außerdem unterstützen sie die schmierende Funktion für den Gelenkknorpel und helfen bei dessen Versorgung mit Nährstoffen.

Ursachen/Risikofaktoren

- Wenn das Knie im gebeugten Zustand verdreht wird
- Starkes Übergewicht
- Zunehmendes Alter
- Übermäßige Belastung beispielsweise durch Bewegungen wie beim in die Hocke gehen

Symptome

- Beugen und Strecken des Knies ist nur unter Schmerzen möglich
- Schwellung im Knie durch eingelagerte Flüssigkeit
- Beim Strecken des gebeugten Beins kann ein Schnappen spürbar sein
- Gefühl der Instabilität
- Knackendes Geräusch während des Risses



Draufsicht eingerissener Meniskus

Behandlung

Vorbeugung

Um einem Meniskusriss präventiv vorzubeugen, bietet sich gezieltes Balance- und Stabilisations-training an. Außerdem sollte kontinuierlicher Muskelaufbau betrieben werden. Mit Kräftigungsübungen kann das Gelenk stabilisiert werden. Man geht davon aus, dass die Anfälligkeit für Verletzungen im Bereich des Meniskus dadurch gemindert wird. Die Übungen zur Kniekräftigung kommen aus der Physiotherapie.

Grundsätzlich gelten die Vermeidung von Übergewicht und eine gut ausgebildete Oberschenkelmuskulatur als präventiv. Wenn Sie Ihre Muskulatur durch regelmäßiges Joggen oder längeres Spazieren fit halten, sorgen Sie damit auch für stabile Gelenke.

Behandlung

Prinzipiell muss nicht jeder Meniskusriss operiert werden. Als Entscheidungsfaktoren, ob eine Operation sinnvoll ist, gelten das **Alter der Patienten**, die **Stärke der Beschwerden** sowie der **sportliche Anspruch**. Bei jungem Alter, starken Schmerzen und hoher sportlicher Aktivität wird häufiger eine Operation empfohlen, da der Meniskus nicht selbstständig wieder zusammenwächst.

Nicht-operative Behandlung

Dennoch können Meniskusrisse manchmal konservativ, also ohne Operation, behandelt werden. Die Funktion des Meniskus als „Stoßdämpfer“ wird dann vom Gelenkknorpel übernommen.

Zu den konservativen Behandlungsmöglichkeiten gehören:

- Entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen
- Knieorthesen wie die **Dynamics ROM Knie-schiene**
- Gewichtsabnahme (bei starkem Übergewicht)
- Übungen zur Kräftigung der Muskeln und zur Verbesserung der Stabilität im Kniegelenk
- Kniebandagen im späteren Behandlungsverlauf wie die **Dynamics Plus Kniebandage**

Operation

Ein Schaden am Meniskus kann im Rahmen einer Arthroskopie behoben werden. Dabei erfolgt die Glättung der Faserknorpel und auch abgerissene Teile können entfernt werden. Ziel einer Meniskus-OP ist es, die Gleitfähigkeit und Belastbarkeit des Kniegelenks vollständig wiederherzustellen.



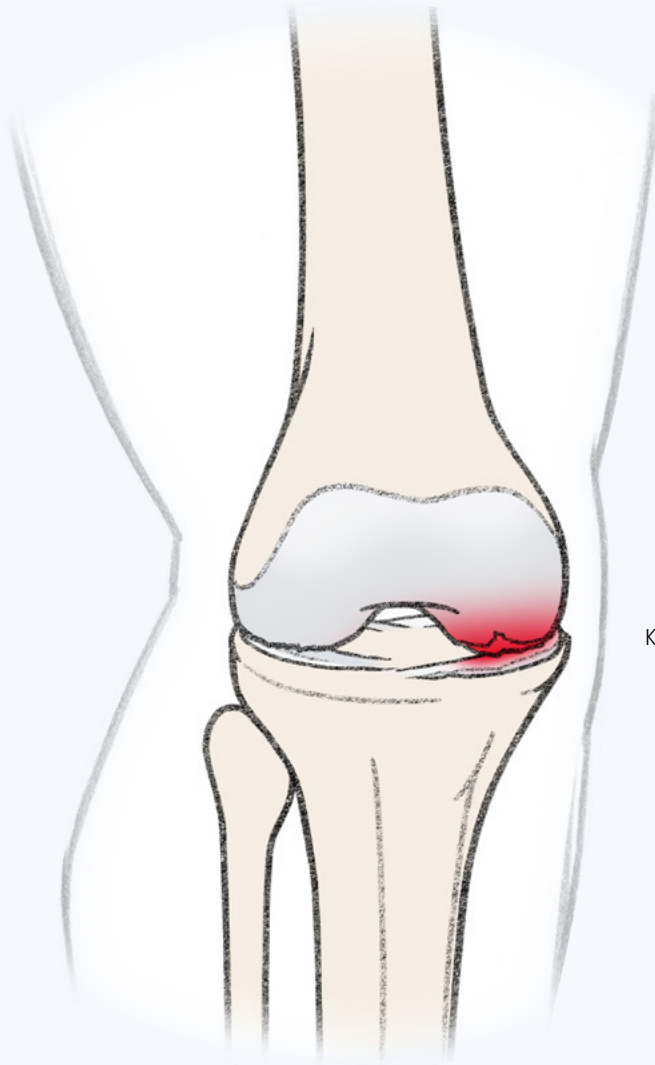
Was Sie selbst für Ihr Knie tun können, erfahren Sie ab Seite 22.

Damit es ohne Schmerzen
wieder aufwärts geht.





Knapp 70 % aller Patienten mit Kniearthrose haben eine beidseitige Arthrose in den Kniegelenken.



Kniegelenksarthrose

**Vorderansicht Knie mit Fokus
auf das Kniegelenk**

Kniegelenksarthrose

Warum ist das Knie so häufig von Arthrose betroffen?

Beim Knie handelt es sich um eine Körperregion, die sowohl im **Alltag**, als auch bei **sportlichen Aktivitäten** oder **im Beruf** oftmals hohen Belastungen ausgesetzt ist. Dadurch kommt es häufiger zu Verletzungen und Verschleiß, was neben der körperlichen Veranlagung eine der Voraussetzungen für **das vermehrte Auftreten einer Kniegelenksarthrose beziehungsweise Gonarthrose** ist. Da Arthrose eine fortschreitende Erkrankung ist, wird sie in vier verschiedene Stadien unterteilt. Diese werden auch als Grad der Arthrose bezeichnet und sind die Grundlage für die durchgeführte Therapie.

Eine aufkommende Kniearthrose **zeichnet sich oftmals schon ab dem 35. Lebensjahr ab**.

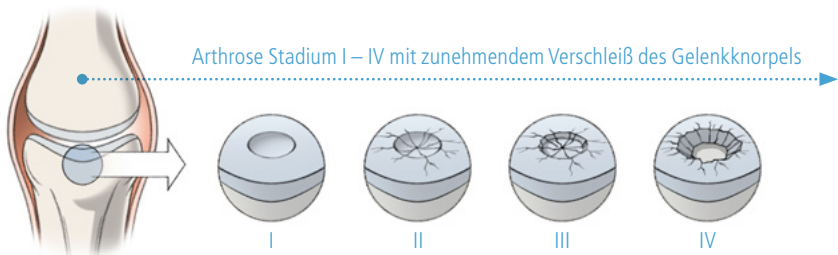
Bei einer Vielzahl der über 45-Jährigen lassen sich bereits entsprechende Veränderungen im Röntgenbild erkennen. Ab 70 Jahren ist die Anzahl der Fälle nochmals deutlich höher.

Ursachen

- Altersbedingter Verschleiß
- Familiäre Veranlagung
- Übergewicht
- Häufige sportliche oder berufliche Überbelastung
- Frauen sind häufiger betroffen
- Fehlstellungen

Symptome

- Belastungsabhängiger Schmerz
- Gelenkguss bei aktivierter Arthrose
- Fortschreitende Deformation des Gelenks
- Gelenkgeräusche



Behandlung

Vorbeugung

Um Kniearthrose vorzubeugen, sollten die Ursachen der Erkrankung beachtet werden. Es gibt konkrete Risikofaktoren, die knorpel-schädigenden Einfluss auf das Gelenk nehmen. Darunter finden sich z. B. **Gelenkfehlstellungen, Tätigkeiten, die im Knien ausgeführt werden, Knieverletzungen oder Adipositas**. Die beschriebenen Risikofaktoren sollten vermieden oder zumindest vermindert werden.

Nicht operative Behandlung

Gonarthrose wird je nach Schwere der Ausprägung unterschiedlich behandelt. Bei der konservativen Vorgehensweise, also ohne Operation, wird darauf abgezielt die Schmerzen zu lindern und die Bewegungsfähigkeit Schritt für Schritt wieder aufzubauen.

Es werden orthopädische Hilfsmittel wie Orthesen und Bandagen genutzt und auch physiotherapeutische Übungen bieten sich an. Sobald die Schmerzen im Alltag nachlassen und der Wunsch nach sportlicher Betätigung aufkommt, werden gelenkschonende Bewegungen empfohlen. Sportarten wie Radfahren und Schwimmen bieten sich hierbei besonders an. Gerade im Wasser werden die Gelenke entlastet, denn das Körpergewicht, welches auf den Gelenken lastet, wird im Wasser reduziert.

Sport stärkt im Knie die umliegende Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und die Zirkulation der Gelenkflüssigkeit, was dazu führt, dass der Gelenkknorpel besser mit Nährstoffen versorgt wird. Dadurch kann der **Fortschritt der Arthrose verlangsamt werden**.

Operation

Eine Entscheidung zur Operation ist bei der Kniegelenksarthrose dann sinnvoll, wenn mit konservativen Maßnahmen keine ausreichende Beschwerdelinderung erreicht wird und/oder die begründete Hoffnung besteht, mit einem frühzeitigen Eingriff den Verlauf der Arthrose zu verlangsamen. Als mögliche operative Eingriffe werden entweder die Umstellung des Kniegelenks oder die Gelenkstabilisierung vollzogen. Bei einem sehr fortgeschrittenem Stadium der Arthrose hilft häufig nur noch das Einsetzen eines künstlichen Kniegelenks.

Was Sie selbst zur Vorbeugung und Behandlung tun können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten:

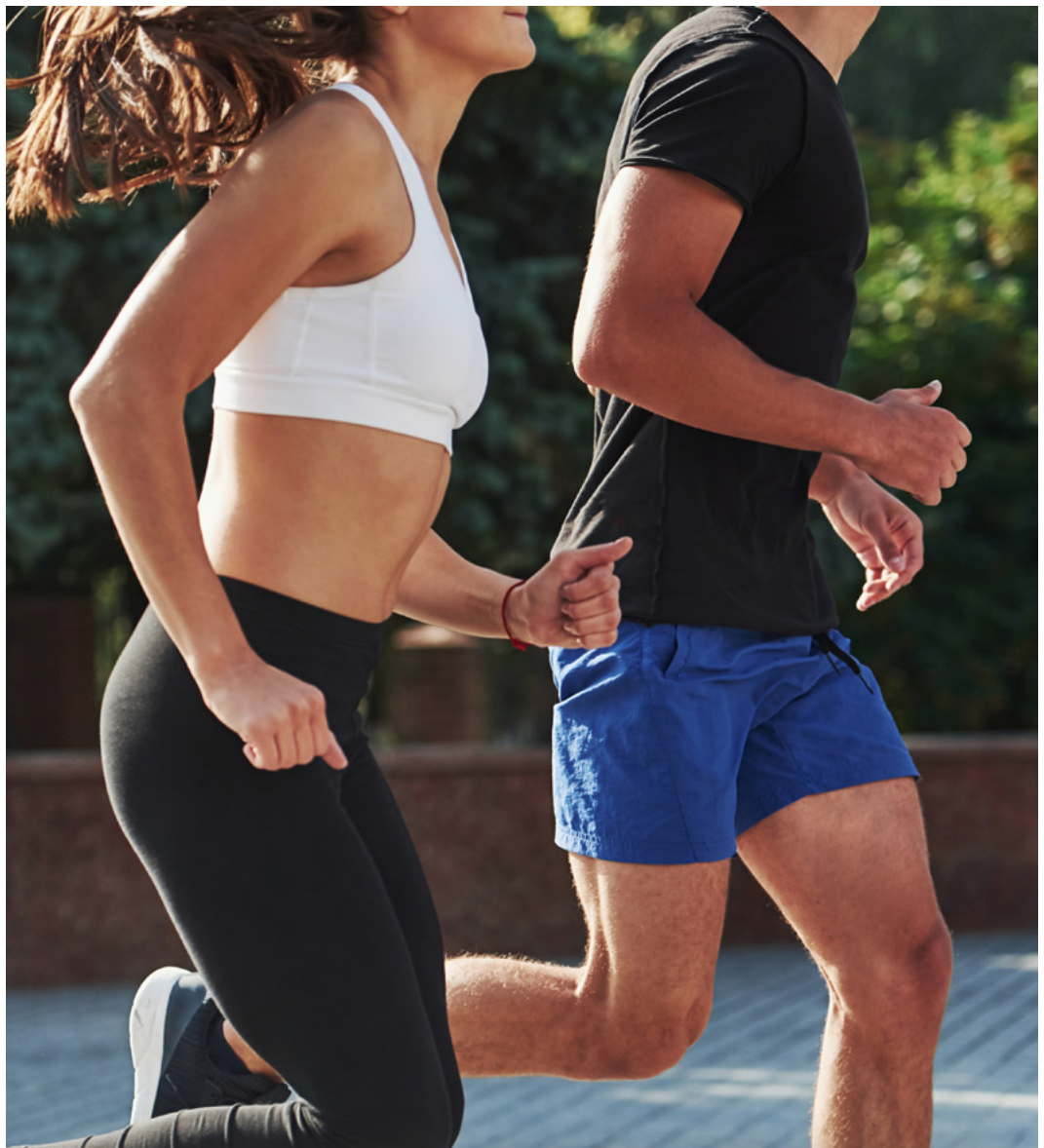
- 1 Vorbeugung im Alltag
- 2 Stabilität von außen
- 3 Physiotherapeutische Hilfe
- 4 Beweglichkeit des Kniegelenks
- 5 Stärkung der Kniemuskulatur
- 6 Koordinations- und Stabilitätstraining
- 7 Dehnung der Muskulatur

Die optimale Unterstützung



Bei Knieverletzungen können Bandagen wie die **Dynamics Plus Kniebandage** Ihr Kniegelenk durch ihre komprimierende Wirkung sowie die Plus-Pelotte im Alltag unterstützen.

Was Sie selbst für Ihr Knie tun können, erfahren Sie ab Seite 22.



Die Tipps und Übungen auf den folgenden Seiten wurden von den Experten von **Online Physiotherapie** zusammengestellt. Die erfahrenen Physiotherapeuten zeigen sowohl in ihren Praxen als auch im Internet, was bei Schmerzen aber auch vorbeugend getan werden kann.



1 Vorbeugung im Alltag

Schon mit wenigen Maßnahmen können Sie Ihr Kniegelenk schützen und schonen.

Starke Muskeln durch Sport

Ein gesundes und starkes Kniegelenk wird vor allem durch ausreichend Bewegung erreicht. Insbesondere der Stoffwechsel und die Durchblutung des Kniegelenks werden dadurch verbessert.

Es muss jedoch nicht immer der Gang ins Fitnessstudio sein, auch Aerobic oder Zumba stärken Kraft und Ausdauer. Davon profitieren in erster Linie auch die Gelenke. Als weitere knieschonende Sportarten empfehlen sich Aktivitäten wie Schwimmen, Wandern und Wasser-Gymnastik.

Bewegung im Alltag

Es muss nicht immer die große sportliche Betätigung sein. Auch im Alltag kann viel für die Stärkung des Kniegelenks getan werden. Ein Spaziergang in der Mittagspause oder das Nutzen der Treppe statt dem Aufzug sind Tätigkeiten, die vom dauerhaften Sitzen im Büro entlasten.

Denn das lange Verharren in einer Position, kann die Knorpelschicht belasten. Wer aktiv bleibt, minimiert das Risiko für einen Knorpelschaden. Auch Tätigkeiten wie langes Stehen belasten die Knie. Somit empfiehlt sich generell, dynamisch zu bleiben und häufiger die Position zu wechseln. Damit helfen Sie nicht nur Ihren Knien, sondern auch Ihrem restlichen Körper.

Gesundes Körpergewicht

Für alle Bereiche des Körpers ist es wichtig, auf ein gesundes Körpergewicht zu achten. Starkes Übergewicht stellt auch für Gonarthrose und andere Kniebeschwerden einen entscheidenden Risikofaktor dar. Weniger Gewicht entlastet das Knie, Bänder, Kapseln und Knorpel.

Achtung bei der Schuhwahl

Schuhe mit Absätzen oder Highheels erschweren das Durchstrecken der Gelenke. Falls Sie eher zu Schuhen mit weicher und flacher Sohle greifen, werden Erschütterungen beim Gehen besser gedämpft und die Gelenke werden geschont.

2 Stabilität von außen

Freiheit dank Unterstützung



Bandagen wie die **Push care Kniebandage** sorgen für eine optimale Führung der Kniescheibe, ohne die Kniebeugung einzuschränken.

Der starke seitliche Halt



Für schwerere Knieverletzungen empfehlen sich Bandagen wie die **Push med Kniebandage**. Diese bietet dank der integrierten Scharniere zusätzliche seitliche Stabilität.

Medizinische Hilfsmittel wie Bandagen und Orthesen können Ihr Kniegelenk zusätzlich stabilisieren.

Als Schutz vor Verletzungen im Sport oder zur Stabilisierung des Kniegelenks beispielsweise nach einer Operation werden Kniebandagen eingesetzt. Sie helfen bei Instabilitäten im Kniegelenk, Gelenkergüssen, Schwellungen, Reizzuständen, Arthrose oder Arthritis. In ihrer Funktionalität ermöglichen sie einen sicheren Halt des Kniegelenks, entlasten mit der eingearbeiteten Pelotte die Kniescheibe und sorgen mit dem dehnbaren Gestrick bei jeder Bewegung für eine Massage. Mit ihrer Hilfe wird das Knie besser durchblutet und die Schmerzen werden gelindert.

3 Physiotherapeutische Hilfe

Folgende physiotherapeutische Techniken können helfen, das Kniegelenk zu stabilisieren und gereizte Bänder zu entlasten:

- Tape-Anlage
- Bewegungs- und Mobilisationstraining
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Krankengymnastik am Gerät
- Training mit Biofeedback



4 Beweglichkeit des Kniegelenks

Übungen zur Beweglichkeit können Kniebeschwerden lindern und die Gelenkfunktion verbessern.



Wiederholungen:

3 × 10 Wiederholungen

- 1 Auf einem Stuhl Platz nehmen, die Beine im 90-Grad-Winkel und leicht geöffnet auf den Boden stellen.
- 2 Fußzehen hochziehen und das Bein nach vorne strecken. Im Moment der Streckung auch den Fuß lang machen.

Abschließend das Knie wieder beugen und den Fuß absetzen.



Video zur Übung unter www.ofa.de/knie

1



2



5 Stärkung der Kniemuskulatur

Die Stärkung der Muskulatur sorgt für bessere Stabilität und schützt dadurch das Kniegelenk auch im Alltag.



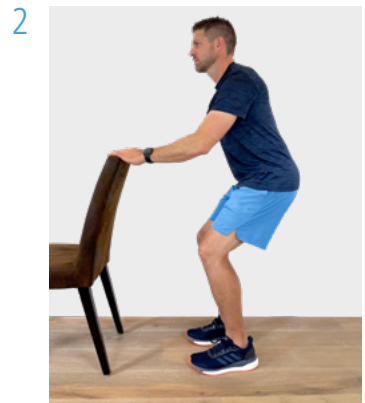
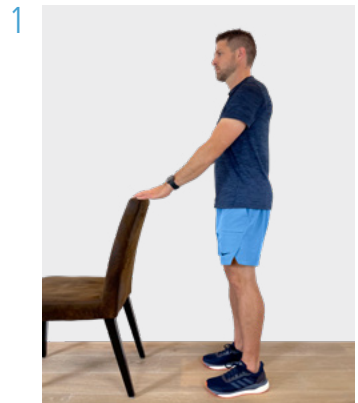
Wiederholungen:

3 × 10 Wiederholungen

- 1 Hinter einen Stuhl stellen und die Hände locker auf die Rückenlehne legen, um das Gleichgewicht zu unterstützen.
- 2 Füße parallel zueinander stellen und in die Hocke gehen. Dabei das Gesäß nach hinten verschieben. Daraufhin wieder aufrichten. Während der Ausführung darauf achten, dass der Druck unter den Fußsohlen gleich verteilt ist. Die Gewichtsbelastung beim in die Hocke gehen sollte nicht nach vorne oder hinten kippen.

Bei der Ausführung immer auf die eigenen Bewegungs- und Schmerzgrenze achten und nicht überstrapazieren.

Optional: Freie Ausführung ohne Unterstützung des Stuhles.



6 Koordinations- und Stabilitätstraining

Kräftigungsübungen sollten stets durch Koordinations- und Beweglichkeitsübungen ergänzt werden, um die Stabilität des Gelenks zu erhöhen.



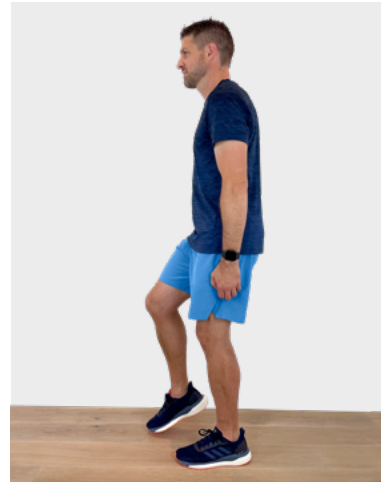
Wiederholungen:

4 × 1 Minute pro Bein

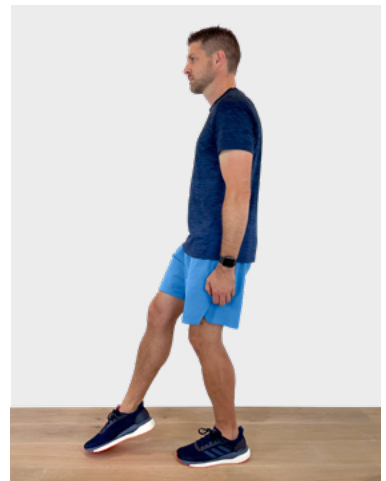
- 1 Seitlich neben eine Wand stellen, um bei Bedarf das Gleichgewicht unterstützen zu können. Das vom Schmerz betroffene Bein leicht beugen und als Standbein nutzen. Das gesunde Bein leicht anheben und beugen.
- 2 Das gesunde Bein abwechselnd nach vorne und hinten bewegen und jeweils kurz den Boden antippen.

Optional: Die Bewegung nach links und rechts ausführen.

1



2



7 Dehnung der Muskulatur



Wiederholungen:

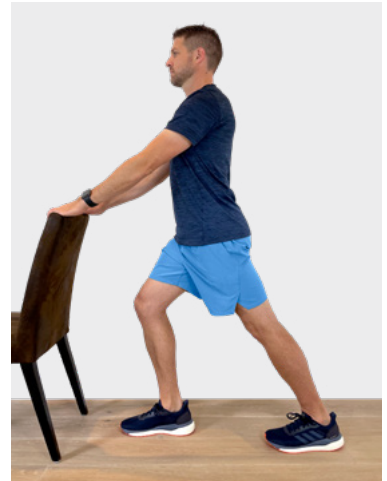
2 × 1 Minute

Hinter einen Stuhl stellen und die Hände locker auf dessen Rückenlehne legen, um das Gleichgewicht zu unterstützen. Füße parallel zueinander stellen. Das vom Schmerz betroffene Bein mit einem Ausfallschritt nach hinten stellen, so dass die Ferse gerade noch Kontakt zum Boden hat. Das gesunde Bein leicht beugen.



Video zur Übung unter

www.ofa.de/knie



Hilfe von Ofa

Bandagen unterstützen und entlasten das Knie.



dynamics[®] plus
Kniebandage

Komprimierende Wirkung sowie optimaler Tragekomfort durch die hochelastische Arthroflex[®] Komfortzone.



Stabilisierungsgrad



push[®] care
Kniebandage

Bandage aus weichem, atmungsaktivem Sympress Material bietet eine optimale Führung der Kniescheibe, ohne die Kniebeugung einzuschränken.



Stabilisierungsgrad



push[®] med
Kniebandage

Bietet dem Kniegelenk starken seitlichen Halt und ermöglicht freie Streck- und Beugebewegungen.



Stabilisierungsgrad

Die Produkte von Ofa erhalten Sie im medizinischen Fachhandel. Dort wird die Bandage oder Orthese fachgerecht für Sie angepasst, damit sie ihre volle Wirkung entfalten kann.

Mehr erfahren und Händler finden unter www.ofa.de



dynamics®

Knieorthese Classic

Effektive Stabilisierung für das Knie dank festem Aluminiumrahmen.



Stabilisierungsgrad



dynamics®

Knielagerungsschiene 0°/20°

Das Kniegelenk wird in Streck- (0°-Version) oder Beugstellung (20°-Version) optimal ruhiggestellt.



Stabilisierungsgrad



push® med

Patellabandage

Übt einen gezielten, lokalen Druck auf die Kniesehne aus und gibt der Kniescheibe so schonenden Halt.



Entlastungsgrad

Ofa – Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Ofa ist ein führender deutscher Hersteller für medizinische Kompressionsstrümpfe und Bandagen.

Seit der Firmengründung im Jahr 1928 hat Ofa einen klaren Anspruch: maximaler Komfort und attraktive Optik bei optimaler Wirksamkeit.


Neben einer großen Auswahl an modernen Kompressionsstrümpfen bietet Ofa ein umfassendes Sortiment an orthopädischen Bandagen und Orthesen. Vorbeugende Gesundheitsprodukte, darunter Vital- und Reisestrümpfe, runden das Produktportfolio ab.


Ihr Gesundheitspartner vor Ort:



ofa®

Ofa Bamberg GmbH
Laubanger 20
96052 Bamberg
Tel. + 49 951 6047-333
Fax + 49 951 6047-180
vertriebsinnendienst@ofa.de
www.ofa.de

 Ofa Orthopädie

 ofa_orthopaedie