

Tipps vom Doc

## Hilfe, mein Kind knackst!

**Heute ein Thema aus der Kategorie: „Nervt, ist aber nicht schlimm.“ Und nein, es ist nicht der Doc gemeint. Sondern das Knacksenlassen von Gelenken.**

Die besorgte Frage nach knacksenden Gelenken begegnet uns im Praxis-Alltag häufig. Erst recht, wenn das Kind dieses Knacksen mit Absicht macht. Es ist tatsächlich ein spannendes Thema – weil bis heute noch nicht final geklärt werden konnte, wie dieses Geräusch zustande kommt. Was man bisher vermutet, nennt sich Vakuum-Theorie. Man geht davon aus, dass sich im Gelenkspalt ein Vakuum bildet und dadurch Kohlendioxid-Gase aus der Gelenk-Schmiere entstehen. Und wenn diese Gas-Bläschen platzen, wird dieses Geräusch verursacht. **Fakt ist: Es ist weder schäd-**

**lich noch ein Hinweis auf irgendeine Erkrankung.** Wenn bei ihrem Kind also die Gelenke knacksen, bei Babys zum Beispiel beim Wickeln oder beim Hochheben, dann ist das kein Grund, nervös zu werden und auch kein Grund, zum Arzt zu gehen. Und wenn ihr größeres Kind immer mal wieder dasitzt und aktiv die Gelenke knacksen lässt, dann ist das ein bisschen wie Nase bohren und Fingernägel kauen, also eine Unart. Aber kein Grund, um Angst und Sorge um die Gesundheit des Kindes zu haben.

Deshalb unser Ratschlag: Ertragen Sie es stoisch, beziehungsweise machen Sie ihr Kind drauf aufmerksam, dass es Menschen gibt, die dieses Geräusch nicht hören können, wenn es jemand in ihrer Umgebung macht.