

Was tun, wenn der Meniskus Ärger macht?

Wenn das Knie schmerzt, ist das nicht nur unangenehm, sondern auch im Alltag sehr hinderlich. Meistens ist der Meniskus betroffen. Doch wie kann man Probleme mit dem Meniskus beheben?

VON CHRISTOPHER LENZ

Knieschmerzen können die Leistungsfähigkeit der Patienten stark beeinträchtigen. Dabei zeigen Verletzungen und Funktionsstörungen des Kniegelenks ein weites Spektrum und reichen von Sportverletzungen beim jungen Patienten bis zu degenerativen Veränderungen beim älteren Patienten.

Ein häufig auftretendes Krankheitsbild ist die Meniskuläsion. Der Meniskus ist ein faserknorpeliges Gewebe im Kniegelenk, welches im Wesentlichen eine mechanische «Puffer»-Funktion zwischen dem Gelenkknorpel des Ober- und des Unterschenkels ausübt. Der Meniskus kommt somit unter grosse mechanische Belastung. Risse im Meniskus treten relativ häufig abnutzungsbedingt, seltener durch einen Unfall auf. Die Therapie hängt von der Ursache des Meniskus-schadens, der Schmerzsymptomatik und der Einschränkung ab. Leider ist der Meniskus sehr schlecht durchblutet, so dass er fast keine Selbstheilungstendenz hat. Zur Abklärung gehört ein Gespräch mit Ihrem Orthopäden, wo Dauer, Lokalisation und Art der Symptomatik, möglicherweise der Unfallmechanismus und Schmerzcharakter erfragt werden sollten. Liegt ein entsprechender Verdacht vor, hilft eine Magnetresonanztomographie die Verdachtsdiagnose zu bestätigen (siehe Abbildung 1).

In der Regel erfolgt initial die konservati-

ve Therapie mittels Aktivitätsanpassung, Schmerzmitteln und eventuell einer Physiotherapie. Ergänzend kann auch eine schmerzstillende Spritze in das Kniegelenk die Beschwerden dauerhaft lindern, so dass selten initial operiert werden muss. Sollten diese Massnahmen nicht ausreichen und die Schmerzen trotzdem weiter bestehen und stark stören, kann

eine Operation weiter helfen. Hier stehen verschiedene Techniken bereit, die je nach Ursache der Läsion, Alter des Patienten, Dauer der Beschwerden und Anspruch des Patienten ausgewählt wird.

Risiko von Abnutzung erhöht

Jedoch, je mehr Meniskusgewebe ent-

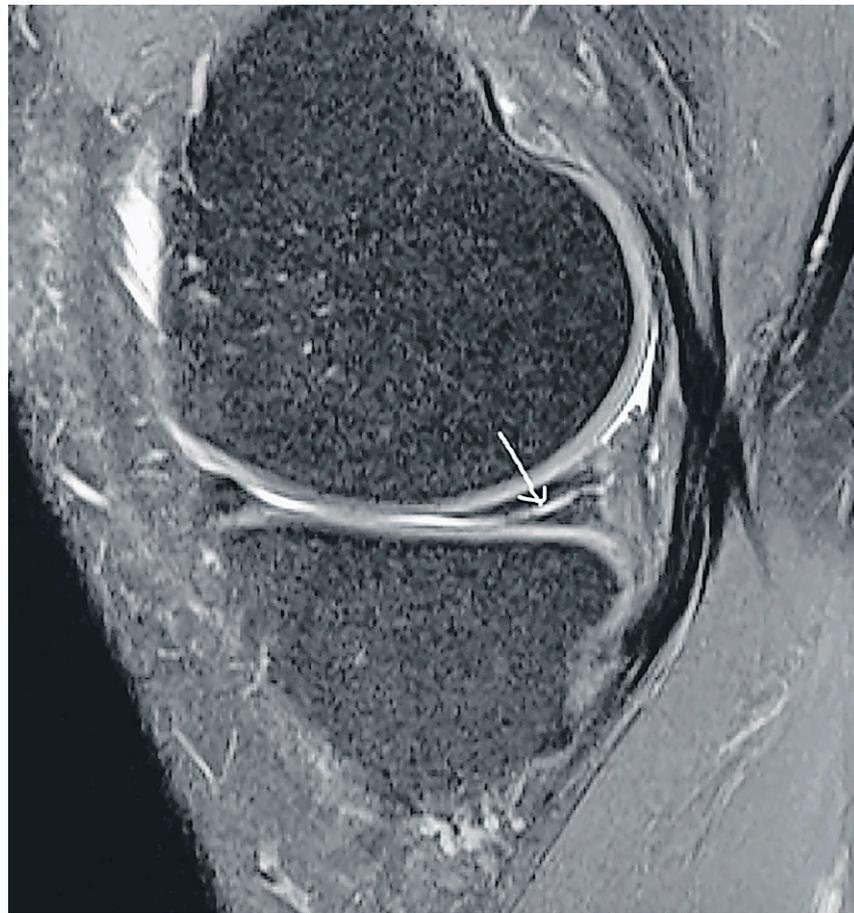


Abbildung 1: Der Pfeil zeigt Meniskuläsion des Hinterhorns des Innenmeniskus.

fernt werden muss, desto grösser ist das Risiko, dass sich Abnutzungserscheinungen des Kniegelenks entwickeln, die neue Schmerzen hervorrufen können. So gilt bei jungen Patienten, dass unbedingt versucht werden muss, das Meniskusgewebe zu erhalten, das heisst man möchte mittels einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) den Meniskusriss nähen, um die Substanz und somit die Funktion zu erhalten.

Ist eine Naht nicht möglich, muss ein Teil des Meniskus entfernt werden (Abbildung 2). Dabei wird nur ein kleiner Teil des Meniskus, also beispielsweise ein Drittel des Innenmeniskus entfernt. Dies bedeutet nur einen minimalen Verlust der Pufferfunktion des Meniskus. Die Operation wird arthroskopisch in Teil- oder Vollnarkose durchgeführt. Der Eingriff kann ambulant oder kurzstationär durchgeführt werden.

Das operierte Bein kann voll belastet werden, Sie sollten sich aber während zwei Wochen noch etwas schonen. Danach können Sie leichtere Sportarten, wie Fahrradfahren, Aquafit oder Wandern wieder ausüben. Mit etwas stärker belastenden Sportarten wie Joggen,

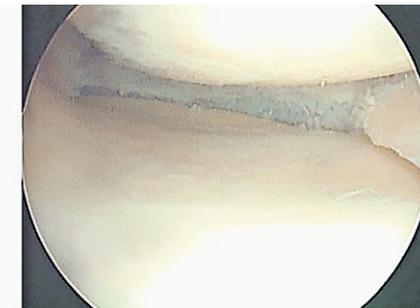
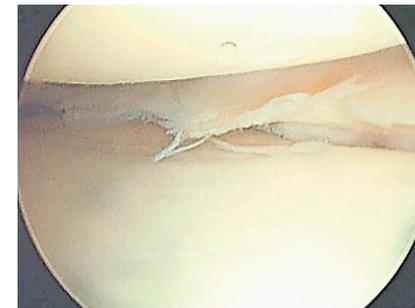


Abbildung 2: links der gerissene Meniskus, auf der rechten Seite der Zustand nach Teilentfernung mit noch erhaltenem Restmeniskus.

ZUM AUTOR

Dr. med. Christopher Lenz ist Facharzt für orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates im Ärztezentrum Limmattal.



Bitte richten Sie Ihre Fragen an:

AZ Zeitungen AG
az Limmattaler Zeitung
Ratgeber Gesundheit
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
insetate@limmattalerzeitung.ch

Tennis, Skifahren und Brustschwimmen müssen Sie in aller Regel etwa 6 bis 12 Wochen zuwarten, um das Kniegelenk nicht zu stark zu reizen.

fotos zvg