



## Meniskus- und Knorpelschäden

Statistisch gehören Meniskus- und Knorpeloperationen zu den häufigsten Eingriffen in Krankenhäusern oder ambulanten OP-Zentren. Oft gibt es aber Möglichkeiten, einen Eingriff zu vermeiden oder zu zumindest hinauszuzögern.

## Knorpelschäden, Knorpelheilung?

Knorpelschäden haben verschiedene Ursachen wie Überbelastung durch Sport oder Arbeit, Achsenabweichungen oder Unfälle. Problem: eine echte Heilung kann es nicht geben! Das liegt u.a. an der mangelnden Durchblutung des Knorpels. Die Versorgung mit Nährstoffen ist aber entscheidend für die Heilung oder zumindest bei der Regeneration. Grundsätzlich wird Knorpel über eine Art „Schwamm-Mechanismus“ ernährt. Durch Bewegung wird die Produktion der Gelenkschmiere stimuliert, die bei Entlastung vom Knorpel angesaugt wird. Auch die Menisken verteilen und massieren diese Nährflüssigkeit hinein. So gelangen alle Nährstoffe in die Knorpelzellen, und bei Belastung werden Abfallprodukte herausgedrückt.

## Typische Zeichen einer Knorpelschädigung:

- Anlaufsteifigkeit und Schmerzen: morgens, nach langem, gebeugten Sitzen („Kinogänger-Zeichen“)
- Schwellung, ggf. Erwärmung des Gelenks nach Belastung
- Schmerzen beim Treppensteigen (Treppe heruntergehen!)
- Schmerzen auf Höhe des Gelenkspaltes oder hinter der Kniescheibe
- deutliches Knirschen, insbesondere unter der Kniescheibe
- Instabilitätsgefühl

## Therapiemöglichkeiten: VIEL BEWEGUNG MIT WENIG BELASTUNG!

Grundsätzlich sollten alle Übungen mit wenig Intensität (Widerstände) und vielen Wiederholungen ausgeführt werden. Sportarten wie Fahrradfahren, Aquajogging, Skilanglauf und vorsichtige gymnastische Übungen sind sinnvoll. Tiefe Kniebeugen unter Belastung, Rotationsbewegungen und ein ständig statisch gebeugtes Knie müssen vermieden werden.

## Meniskusschäden

Grundsätzlich kann man zwei Gruppen unterscheiden: unfallbedingte Meniskusrisse oder verschleißbedingte Meniskusschäden. Bei jüngeren Menschen ist Sport eine Hauptursache. Rotationsverletzungen beim Fußball, Skifahren oder Hallensport sind typisch. Je älter der Mensch wird, desto kleiner kann der Verletzungsmechanismus sein. Oft reicht eine tiefe Hocke, um akute Schmerzen auszulösen. Hier ist meist schon eine Vorschädigung vorhanden.



# Themenblatt: Der Schmerz, der in die Knie geht

Der Physiopark informiert über Knorpel- und Meniskusschäden



von Andreas Lieschke und Roy Obermüller, Physiopark Regensburg

Seite 2

Die verschleißbedingten Schäden (Degeneration) entstehen langsam. Treppen steigen, Rotationsbewegungen oder tiefe Hocke lösen Schmerzen aus. Die Heilung von Meniskusschäden ist von der Lokalisation der Läsion und dem Alter des Patienten (Durchblutung) abhängig.



## Typische Zeichen einer Meniskusverletzung:

- Schmerzen auf Höhe des Gelenkspaltes,
- ggf. „wandert“ dieser Schmerz abhängig von der Knieposition
- gelegentlich scharf einschießende Schmerzen, mit Versagen
- Schmerzen bei endgradigen Bewegungen (in die Hocke gehen, Überstrecken) oder Rotationen (Tanzen)
- nach Trauma: Blockierung mit großem Streckdefizit
- nach Belastung: Schwellung und Temperaturerhöhung
- schmerzhaftes Klicken/Knacken
- endgradige Bewegungseinschränkungen

