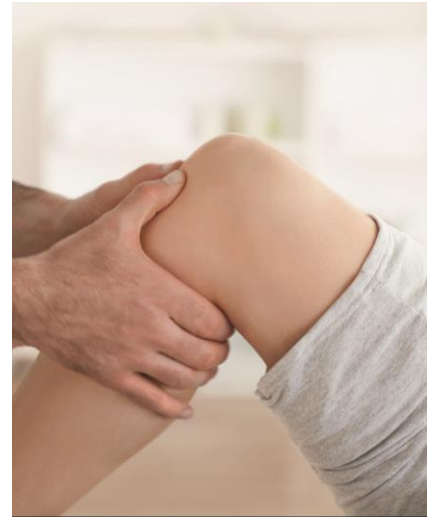


Knieverletzungen

Die meisten Probleme an den Kniegelenken kommen nicht von Verletzungen wie z.B. Meniskusverletzungen, Knorpelverletzungen, Kreuzband- oder Seitenbandverletzungen, sondern sind überlastungsbedingt.

Bekannte überlastungsbedingte Knieprobleme sind unter anderem:

- das «jumpers knee» mit Lokalisation unterhalb der Kniescheibe
- das «runners knee» mit Lokalisation am äußeren Kniegelenk
- das «Plicasyndrom» mit Lokalisation am inneren Kniegelenk
- das «Pes anserinus Syndrom» mit Lokalisation etwas unterhalb des inneren Kniegelenkes
- Schleimbeutelentzündungen mit Lokalisation im Bereich des vorderen Kniegelenkes



Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche sind von Kniebeschwerden betroffen. Die bekanntesten Ursachen hier sind Veränderungen/Entzündungen an der Wachstumsfuge. Die häufigsten Entzündungen in diesem Bereich sind der «Morbus Osgood-Schlatter» und «Morbus Sinding Larsen», welche sich mit Schmerzen unterhalb der Kniescheibe lokalisieren.

Bei Beschwerden und Schmerzen am Kniegelenk ist es wichtig, eine möglichst exakte Diagnose zu stellen und eine symptomatische Behandlung in die Wege zu leiten. Bei den überlastungsbedingten Problemen am Knie ist selten eine Operation notwendig.

Ursachen

Am wichtigsten ist es, die Ursache für dieses überlastungsbedingte Problem festzustellen und dementsprechend ein Programm zusammenzustellen, um diese Ursache zu behandeln und zu beseitigen. Die wichtigsten Ursachen für überlastungsbedingte Probleme am Kniegelenk sind O- oder X-Beine, Fehlstellungen an den Füßen (z.B. Knick-/Senkfüsse), Übergewicht oder schlechte, nicht ausreichende muskuläre Stabilität im Bereich der Rumpf-, der Becken- oder der Beinachsenstabilität. Meistens ist eine Kombination aus mehreren Ursachen der Auslöser für solche Probleme. Aber auch falsche Techniken im Sport sind oft problematisch (z.B. fehlerhafte Lauftechniken).

Therapie

Die zuerst notwendig symptomatische Therapie beinhaltet meist lokale Massnahmen wie kühlen, wärmen, lokale Behandlung mit entzündungshemmenden/kühlenden Salben, je nach Befund Ruhigstellung/Unterstützung durch Verbände oder Schienen sowie medikamentöse Behandlungen mit entzündungshemmenden Schmerzmedikamenten. Teilweise ist eine Entlastung an Gehstöcken notwendig. Oft ist zudem eine physiotherapeutische Behandlung mit therapeutischem Ultraschall und diversen manuellen Techniken notwendig.

Abschliessend gesagt, steht die symptomatische Behandlung im Vordergrund. Allerdings sollte sich der Patient nicht mit einer symptomatischen Behandlung begnügen, sondern das auslösende Problem in den Schwerpunkt der weiteren Behandlung stellen.

Siegfried Reichenbach
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates
Sportmedizin St. Anna im Bahnhof