

22.11.2018

Pressemitteilung der AGA

Meniskusverletzung – was tun?



© Peter Atkins / Fotolia

Meistens passiert es beim Sport, häufig aber auch einfach beim Aufrichten aus der Hocke oder beim schnellen Verdrehen des Kniegelenkes: Eine falsche Bewegung und der stechende Schmerz ist da. Meniskusverletzungen sind bei Frauen die häufigste Verletzung des Kniegelenks. Das Risiko für eine Meniskusverletzung steigt mit zunehmendem Alter mit der höchsten Inzidenzrate zwischen 55 und 59 Jahren. Bis vor wenigen Jahren war die Entfernung gerissener Menisken bzw. die Teilentfernung die Methode der Wahl, um das Kniegelenk wieder schmerzfrei bewegen zu können und eine schnelle Rückkehr zum Sport zu ermöglichen. Denn gerissene Menisken belasten das Kniegelenk und führen langfristig zu Knorpelschäden. So kann ein Teufelskreis einsetzen: Knorpelschäden belasten wiederum die Menisken bzw. alle anderen Gelenkflächen und führen zu einer weiteren Abnutzung. Dies ist dann der Weg in die Arthrose des Kniegelenks.

Trend der Gelenkchirurgie geht eindeutig zur Meniskusnaht

Inzwischen versteht die Sportorthopädie und Gelenkchirurgie die Biomechanik – also die Bewegungsabläufe im Knie – noch genauer. „Wir wissen heute viel mehr über Bedeutung der Menisken im Zusammenspiel aller Gelenkteile. Unser oberstes Ziel ist daher der Meniskuserhalt“, erklärt PD Dr. Matthias Feucht, TU München, von der AGA – Gesellschaft für Arthroskopie und Gelenkchirurgie. „Meniskusrisse bedürfen immer einer ausführlichen Beurteilung. Im Vordergrund steht für uns, die Menisken so lange wie möglich zu erhalten und Risse wenn möglich zu nähen. Ist eine Teilentfernung nötig, dann gilt es möglichst wenig Gewebe zu entfernen“, sagt Feucht weiter.



Die Menisken dienen als Puffer und halten das Kniegelenk stabil

Die Funktionen der Menisken sind vielfältig: Sie sorgen für einen Ausgleich der unterschiedlich geformten Gelenkflächen zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein, tragen und verteilen die aufeinandertreffende Last, absorbieren Stöße und stabilisieren das Kniegelenk.

Zu Rissen kommt es durch Verdrehtraumata, wiederholte Mikrotraumatisierungen, insbesondere bei beruflich bedingter kniender oder hockender Position, sowie durch eine altersbedingte Degeneration mit Gewebeschädigung. Eindeutiges Zeichen: der einschließende Schmerz ins Kniegelenk. Doch nicht jeder Meniskusrisse kann genäht werden.

Frische Risse haben eine bessere Heilungschance als ältere Risse, beispielsweise bei Patienten, die schon lange Beschwerden haben. „Jeder Meniskusrisse muss individuell beurteilt werden“ erläutert AGA-Experte Prof. Dr.

Stefan Hinterwimmer, OrthoPlus München. „Dazu gehören Fragen, wie der Zustand des Gelenks insgesamt ist, die Art des Risses, der Gewebezustand im Kniegelenk. Und auch, ob der Patient in der Lage ist, die im Vergleich zur Meniskusentfernung aufwändigere Nachsorge und anschließende Physiotherapie in seinen Alltag zu integrieren, müssen wir bei der Entscheidung zwischen Teil-/Entfernung oder Naht abwägen“, so der Münchener Knie-Experte.

Schnelle Rückkehr zum Sport auch nach Meniskusnaht

In den letzten fünf Jahren hat sich die moderne Meniskus Chirurgie verändert: „Vor allem bei den häufigen Horizontalrissen versuchen wir auch bei älteren Patienten heute über eine Naht den Meniskus zu erhalten“, betont PD Feucht. Möglich wurde dies neben der besseren Kenntnis der Biomechanik des Kniegelenks auch durch die Weiterentwicklung der Medizintechnik. Eine aktuelle Studie hat untersucht, wie schnell Patienten nach einer Meniskusnaht wieder ihren Sport aufnehmen können: 85-90 Prozent konnten nach 4-6 Monaten zum vorherigen Aktivitätslevel zurückkehren.

Behalten Sie gesunde Knie: 5 Empfehlungen der AGA

1. Risiken vermeiden
Ein Drittel aller Meniskusverletzungen passieren beim Sport. Neben Skifahren bergen Kontaktsportarten wie Fußball, Handball, Basketball, Rugby ein hohes Verletzungspotenzial. Auch ein nicht behandelter Riss des vorderen Kreuzbandes erhöht auf Dauer (>12 Monate) das Risiko für Meniskusrisse.
2. Bei akuten Schmerzen / einer Verletzung lieber gleich zum Arzt:
Frische Risse haben bessere Heilungschancen als ältere Risse. Durch eine Naht kann ein langfristig entstehender Knorpelschaden (Frühstadium der Arthrose) vermieden oder zumindest die Ausmaße verringert werden. Einen einschließenden, stechenden Schmerz im Knie sollten Betroffene daher möglichst zeitnah untersuchen lassen.
3. Ältere Menschen sollten hockende Tätigkeiten möglichst vermeiden
Hockende Tätigkeiten belasten das Kniegelenk besonders. Bei der Gartenarbeit sollte man sich ggf. auf einen Hocker oder eine knieschonende Unterlage setzen, vorher 2-3 Minuten dehnen, die Tätigkeiten immer mal wechseln und zwischendurch immer mal ein paar Lockerungsübungen durchführen.
4. Die schnelle Lösung ist nicht unbedingt die beste
Eine Meniskus-Teil-/Entfernung kann Beschwerden nach einem Meniskusriss schnell beseitigen. Für Berufstätige oder Leistungssportler ist die sogenannte Resektion daher häufig attraktiv. Dennoch ist immer eine Abwägung notwendig, da die vergleichsweise aufwändigere Meniskusreparatur das Kniegelenk langfristig besser vor Arthrose schützt.
5. Bewegen Sie sich!
Nichts ist so wichtig für den Gelenkerhalt wie regelmäßige Bewegung. Diese hält den Knorpel gesund. Eine starke Oberschenkelmuskulatur durch gezieltes Training entlastet das Kniegelenk. Und vermeiden Sie Übergewicht, die Hauptursache für Gelenkverschleiß.

Quelle: [Pressemitteilung der AGA](#)

Weitere Infos

Kontakt:

Kontakt für Rückfragen:
Susanne Herda, Swetlana Meier
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.
Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin
Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -06 oder -00
Telefax: +49 (0)30 340 60 36 01
E-Mail: presse@dgou.de