

Informiert

Gut zu wissen ...

Stoßdämpfer kaputt: Meniskusriss! Operation oder konservative Behandlung?



„Zack, Bumm!“, da liegt er (oder sie). Nichts geht mehr. Es tut nur noch weh. Stellen Sie sich einen Sportler vor, der sich nach einer Verrenkung mit schmerzverzerrtem Gesicht, zusammengekauert auf dem Rücken, hin und her rollt und sein Knie, erhoben zwischen seinen Handflächen, als Schmerzverursacher präsentiert. Die „aktiv“ Mitfühlenden unter uns werden sich in diesem Moment mit einem Zucken in der Mimik outen. Wer so was schon mal erlebt hat, kann es bitter nachfühlen. Welche Laiendiagnose schießt uns prompt durch den Kopf? Da ist bestimmt was gerissen ... Band oder Meniskus! In vielen Fällen liegen wir damit sogar richtig. **Doch nicht nur plötzliche traumatische Ein- oder Auswirkungen können einen Meniskusriss zur Folge haben, ebenso Fehl- und Überbelastung, sowie Verschleißerscheinungen sind u. a. Ursachen für die schmerzhaften Symptome im Kniegelenk.** Operation oder konservative Behandlung? Was tun, wenn der Meniskus gerissen ist?

Der Meniskus – welche Funktion hat der eigentlich?

Wir reden zwar meistens von „dem Meniskus“ aber gesunde Menschen haben zwei pro Knie davon: den Innen- (Meniscus medialis) und den

Außenmeniskus (Meniscus lateralis). Die Menisken bestehen aus Knorpel- und Bindegewebe und liegen auf den Gelenkflächen zwischen Ober- und Unterschenkelknochen. Diese Lage erklärt auch gleich die wichtigsten Funktionen: puffern und stoßdämpfen. Gleichzeitig stabilisieren sie das Kniegelenk, schützen die Gelenkknorpel – weil sie den Reibeeffekt vermindern – und sorgen für eine geschmeidige Biomechanik.

Als „Druckverteiler“ werden die Menisken besonders bei starker Belastung und ruckartigen (Dreh-) Bewegungen beansprucht. Der Innenmeniskus ist dabei weniger flexibel als der Außenmeniskus, weil er mit dem Innenband verwachsen ist. Daher ist er auch öfter bei Verletzungen betroffen.

Häufige Ursachen für einen Meniskusriss:

- **Trauma**
eine abrupte, akute Verletzung, z. B. beim Sport oder durch einen Unfall oder direkte Gewalteinwirkung.
- **Überlastung/Dauerbelastung**
z. B. starkes Übergewicht, häufiges schweres Heben oder regelmäßiges Arbeiten in der Hocke, können wiederholte kleinste Verletzungen verursachen, die einen Meniskusriss begünstigen.
- **Degeneration/Verschleiß**
chronische Abnutzung oder Verschleiß sind oftmals die Basis für Einschränkungen oder eine verminderte Funktionstüchtigkeit unserer Menisken, was sie anfälliger für Verletzungen macht.



Stoßdämpfer kaputt: Meniskusriss! Operation oder konservative Behandlung?

Mögliche Symptome für einen Meniskusriss*:

- **Knieschmerzen**
war die Ursache für den Meniskusriss ein Trauma, wird der Schmerz akut wahrgenommen und meistens als „stechend“ beschrieben. Ist dagegen der Meniskus verschleißbedingt gerissen, kann sich der Schmerz bei Belastung „dumpf“ anfühlen.
- **Einschränkungen der Beweglichkeit**
- **verminderte Belastbarkeit**
(die Risse können zu Druckveränderungen im Gelenk führen, die Schmerzen forcieren)
- **das Knie schwillt an/Kniegelenkerguss**
(Flüssigkeit sammelt sich im Inneren des Gelenks)
- **Gefühl der Gelenkinstabilität**
- **Knackgeräusch im Kniegelenk**
- **das Kniegelenk blockiert**
(z. B. wenn sich Teile des ein- oder abgerissenen Meniskus im Gelenkspalt verkeilen)

Was tun, wenn der Meniskus gerissen ist?

Die Priorität jeder Behandlungsmaßnahme (konservativ oder operativ) ist es, die Schmerzen des Betroffenen zu lindern bzw. aufzuheben und die Beweglichkeit des Kniegelenks wiederherzustellen.

Bei vielen **degenerativ bedingten Meniskusrissen** können die Beschwerden durch eine anfängliche Ruhigstellung (ggf. in Kombination mit medikamentöser Schmerzversorgung) in der Akutphase und begleitender Physiotherapie von alleine ausheilen.

Bei einem traumatischen Meniskusriss z. B. mit einer Knieblockade kann eine Meniskusoperation helfen. Die meisten Operationsverfahren erfolgen arthroskopisch – also als Gelenkspiegelung, die eine schnellere Regeneration als eine „große“ Operation verspricht. Zu den Verfahren gehören u. a. die Entfernung von verletztem oder sich abgelöstem Meniskusgewebe, sowie die Rekonstruktion (Wiederherstellung). In der Rehabilitationsphase nach einem Meniskusriss ist Physiotherapie mit Bewegungstraining in der Regel empfehlenswert.

Grundsätzlich lässt sich keine strikte „Wenn-Dann-Regel festlegen“. Jeder Mensch reagiert anders und spricht unterschiedlich auf die Therapiemaßnahmen an. **Letztendlich hängt die Entscheidung für oder gegen eine Operation immer von der Art und dem Ausmaß der Risse, dem Alter des Patienten und den Symptomen ab.** Bitte besprechen Sie die Behandlungsstrategie für Ihren Befund mit Ihrem Arzt, damit Sie die optimale Versorgung für Ihre Meniskusproblematik erhalten.

Diagnose Meniskusriss: Bei Elithera informieren wir Sie über mögliche konservative Therapiemaßnahmen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich sowohl im Alltag als auch beim Sport „kniefreundlich“ verhalten können, und schauen gemeinsam welche Trainingsintensitäten, in welchem Umfang, Sie bei Ihren Gesundheitszielen unterstützen.

Wir beraten Sie gern.

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera

* Quelle: <https://knieschmerzen.behandeln.de/>
Stand 03_2019