

Knieschmerzen: Gerissener Meniskus ist Beginn einer Arthrose



Ein Sturz beim Skifahren, ein unglücklicher Zusammenstoss mit einem anderen Sportler oder einfach nur Verschleiss: Meniskusrisse gehören zu den häufigsten Ursachen für Knieprobleme. Wer die Beschwerden ignoriert, schadet auf Dauer dem ganzen Knie.

Verletzungen der mondförmigen Knorpel gehören zu den häufigsten Ursachen von Knieproblemen. Bei jüngeren Menschen treten Meniskusverletzungen meist unfallbedingt, zum Beispiel durch Sport- oder Verkehrsunfälle auf. Im Alter können sie aber auch eine Folge von Verschleisserscheinungen sein.

Im menschlichen Kniegelenk finden sich jeweils zwei Menisken – der Innen- und der Aussenmeniskus. Die mondförmigen Knorpel zwischen Ober- und Unterschenkel dienen als Stossdämpfer, verteilen den Druck im Knie und passen die unterschiedlichen Strukturen des Ober- und Unterschenkels aneinander an. Dadurch schützen sie das Gelenk vor Verschleiss.

Bei Unfallverletzungen haben die Betroffenen oft unmittelbar Schmerzen im Kniegelenk. Ist der Meniskus zusätzlich teilweise abgerissen, kann das Gelenk blockieren. Das Knie lässt sich dann nicht mehr richtig beugen und strecken, zum Teil schwillt es ausserdem an. Ein grosses Risiko für Meniskusverletzungen bergen vor allem Sportarten mit gegnerischerem Einfluss. Auch häufige Stop-and-Go-Bewegungen sowie Richtungswechsel wie beim Fussball, Handball, Basket- oder Volleyball oder Skifahren können gefährlich sein.

Verschleiss oft schon bei 40-Jährigen

Nach Jahren und Jahrzehnten der Belastung verändern die einwirkenden Kräfte ausserdem die

Struktur der Knorpel. Dann kann es passieren, dass sich das Meniskusgewebe aufreißt und den Gelenkknorpel schädigt. Viele Patienten verspüren Schmerzen beim Treppenheruntergehen, wenn sie in die Hocke gehen oder sich aus dieser wieder aufrichten.

Durch Verschleiss verändert sich der Meniskus häufig schon mit 40 Jahren, manchmal auch früher. Dies ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt von der individuellen Beschaffenheit des Gewebes ab.

Auch Übergewicht oder mangelnde Bewegung fördern den Verschleiss. Bei Vorschäden kann selbst einfaches Beugen oder ein leichteres Vertreten zum Einreissen des Meniskus und zu plötzlichen Schmerzen führen.

Nicht nur wegen der Schmerzen müssen Meniskusverletzungen unbedingt behandelt werden, denn: **Ein eingerissener Meniskus ist immer der Beginn einer Arthrose, der fortschreitenden Zerstörung des Gelenks.** Ist eine Verletzung die Ursache, kommt zumeist eine Operation in Betracht. Entweder kann der Riss genäht werden oder beschädigte Teile des Meniskus werden entfernt.

Grosse Knorpelschäden: Operation nicht immer sinnvoll

Hat der Gelenkknorpel schon viel Schaden genommen, weil eine Meniskusverletzung nicht behandelt worden ist, kann es auch sein, dass eine Operation nichts mehr bringt. Man würde dann mit Medikamenten und Physiotherapie versuchen, die Schmerzen in den Griff zu bekommen und einen künstlichen Gelenkersatz möglichst lange hinauszuzögern.

Auch um nach einer Operation wieder fit zu werden, ist zusätzlich Physiotherapie erforderlich. Dies fördert den Heilungsprozess enorm und sorgt für einen optimalen Verlauf.

Wichtig ist aber vor allem, die von Ärzten und Physiotherapeuten festgelegten Zeiten für Schonung und Entlastung konsequent einzuhalten. Wenn etwas heilen soll, braucht es auch Ruhe. Häufig haben Patienten aber den Anspruch, genauso schnell wieder fit zu sein, wie sie es von Leistungssportlern kennen. Jedoch sind



*Joppe Vreugdenhil
Dipl. med. Physiotherapeut*

die körperlichen Voraussetzungen hinsichtlich Lymphabfluss, Durchblutung und gelenkstabilisierender Muskulatur beim Leistungssportler ganz andere. Trotzdem kann man mit den heutigen Therapie-Formen und nicht zuletzt mit moderner Technologie viel tun, um den Heilungsprozess zu beschleunigen!

PHYSIO THERAPIE

AM BOULEVARD

Hauptstrasse 64 • 8280 Kreuzlingen

Tel: 071 672 22 40

physio@amboulevard.ch

www.physioamboulevard.ch

PHYSIO THERAPIE

IM PARKHOF

Hauptstrasse 84 • 8280 Kreuzlingen

Tel: 071 670 18 11

physio@imparkhof.ch

www.physioimparkhof.ch