

Werden Sie Besser-Wisser

news.de beta

Medizin Kinder Patien
Statistik Schmerz Forschun
Sex Pflege

Politik Wirtschaft Gesellschaft Sport Medien

Sie sind hier: Nachrichten » Gesundheit

Video: Felle zwischen Tradition und Status
Interview: Silvana Superfrau
Piraten: Asymmetrische Kriegsführung

SCHMERZEN IM GELENK

Wenn das Knie knackt



Kreuzband- und Meniskusriß, kaputte Knorpel und Arthrose: Die Namen der Knieverletzungen sprechen eine deutliche Sprache. Das Knie ist das komplizierteste und am meisten beanspruchte Gelenk des menschlichen Körpers - und deshalb besonders anfällig für Verletzungen. mehr...

- Thomas Wessinghage: «Den inneren Schweinehund gibt es nicht»
- Vorbereitung zählt: Der lange Weg zum Marathon
- Sportmedizin: Neues Meniskus-Implantat auf dem Markt
- Aus dem Netz: Galileo TV erklärt auf knie.de, wie eine Bioprothese funktioniert

Schmerzen im Gelenk

Wenn das Knie knackt

Von news.de-Redakteurin Claudia Arthen

Kreuzband- und Meniskusriss, kaputte Knorpel und Arthrose: Die Namen der Knieverletzungen sprechen eine deutliche Sprache. Das Knie ist das komplizierteste und am meisten beanspruchte Gelenk des menschlichen Körpers - und deshalb besonders anfällig für Verletzungen.



Professor Jürgen Toft hat eine Bioprothese entwickelt, die er bei Arthrose anwendet.

Sportcracks gingen in den vergangenen Monaten gleich reihenweise in die Knie. Zum Beispiel Fußballer Vedad Ibisevic vom Bundesligisten TSG 1899 Hoffenheim, der einen Kreuzbandriss erlitt. Oder Arne Friedrich von Hertha BSC Berlin, der sich einem Eingriff am Innenmeniskus unterziehen musste. Für beide Kicker ist die Saison wohl gelaufen.

Bei Fußballern sind Knieverletzungen so etwas wie Standardverletzungen, «weil das Kniegelenk beim Fußball schnellen Stopps und Richtungswechseln sowie starken Stößen ausgeliefert ist», wie Professor Jürgen Toft erläutert. Um Missverständnissen vorzubeugen: Das größte Gelenk des menschlichen Körpers macht nicht nur Spitzenathleten schwer zu schaffen. Auch Freizeitsportler - vor allem Jogger, Skiläufer, Handballer und Basketballer - sind betroffen. «In Deutschland erleiden mehr als eine halbe Million Sportler Verletzungen, ein Viertel davon betrifft das Kniegelenk», sagt Toft, der seit mehr als 35 Jahren Erfahrung in Sachen Knie-Chirurgie hat und ein Knie-Zentrum in München leitet.

Zu den häufigsten Gelenksverletzungen gehören seinen Angaben zufolge Einrisse des Innen- und Außenmeniskus, der Riss der Seiten- oder Kreuzbänder oder die Verrenkung der Kniescheibe. Dass das Knie so anfällig ist für Verletzungen, hängt mit der Bauart des Gelenks zusammen. «Das Kniegelenk ist das komplizierteste und empfindlichste Gelenk des menschlichen Körpers. Die das Gelenk bildenden Knochen – Oberschenkelknochen, Schienbein und Kniescheibe - werden im Grunde nur durch Bänder und Sehnen zusammengehalten», erklärt der Mediziner.

Dieses labile Konstrukt kann zwar auch enorme Kräfte von bis zu 1,5 Tonnen aushalten, vorausgesetzt, das Gelenk ist gesund und die Belastung wirkt senkrecht ein. Aber das Knie vergisst auch nie. Selbst kleinere Verletzungen am Gelenk, vor allem Einrisse an den Menisken, können sich nach Jahren schmerzhaft bemerkbar machen. Auslöser können zum Beispiel eine momentane extreme Belastung wie ein Verdrehen des Knies sein oder eine länger andauernden Überanstrengung wie beim Bergwandern - vor allem beim Abwärtsgehen.

Besonders die puffernde Knorpelschicht, die beide Knochenenden schützend umhüllt, hält diesen Belastungen auf Dauer nicht stand. Sie wird dünner und immer weniger belastbar – bis schließlich die Knochen direkt aufeinander schaben und jede Bewegung von Schmerzen begleitet wird. Betroffene spüren nach dem Aufstehen am Morgen oder nach längerem Sitzen eine Steifigkeit im Knie. Oder das Knie wird nach dem Sport oder anderer Belastung dick und warm. Toft rät, diese Warnzeichen ernst

zu nehmen und einen Arzt aufzusuchen, um sicherzugehen, dass keine Arthrose dahinter steckt. Das Fatale ist: Die Verschleißerkrankung verläuft anfangs lange stumm und wird meist erst dann bemerkt, wenn es fast zu spät ist - «wenn der Patient quasi auf dem blanken Knochen oder auf den Felgen läuft», wie es Toft ausdrückt.

In der Regel gilt Arthrose als nicht heilbar. Lediglich die Beschwerden können gelindert und das Fortschreiten der Krankheit verlangsamt werden. In schweren Fällen muss das Gelenk durch ein Kunstgelenk (Endoprothese) ersetzt werden. Toft behauptet das Gegenteil: Der Körper sei durchaus in der Lage, bestimmte Schäden selbst zu reparieren.

Der Knie-Experte wendet dazu eine spezielle Operationsmethode an, die in den USA entwickelt wurde. Sie nennt sich Abrasion, bei der der frei liegende Knochen mit einem Kugelfräser behutsam abgeschliffen und zugleich angeraut wird, bis die darunter befindliche gesunde Knochenschicht leicht zu bluten beginnt. Das austretende Blut bleibt an Ort und Stelle liegen und füllt die Unebenheiten an der Knorpeloberfläche auf. Dieses neue Gewebe verwandelt sich in acht bis zehn Wochen in Faserknorpel, der sich vom ursprünglichen Knorpel kaum unterscheiden lässt. «Dieser Ersatzknorpel bleibt zeitlebens, er reibt nicht mehr ab», sagt Toft, der dieses Gewebe auch Bioprothese nennt, da es vom Körper selbst produziert wurde.

Meist geht die Operation mit einer Korrektur der Achsfehlstellung des Beines einher. Gemeint sind X- oder O-Beine, die nicht nur ein kosmetisches Problem darstellen, sondern auch dem Knie zu schaffen machen, weil sie wegen der ungleichen Lastverteilung zwischen Innen- und Außenseite des Gelenks zu einer vorzeitigen Arthrose führen können.

Nach Angaben von Professor Toft kann jeder etwas zur Vorbeugung für seine Knie tun: «Erstens sollte man auf sein Gewicht achten, zweitens sollte man sich ausgewogen ernähren und sich von drastischen Diäten fernhalten.» Außerdem rät Toft, genügend Bewegung in den Alltag einzubauen. Denn das Knie muss bewegt werden, damit es durchblutet wird. «Ich empfehle Sportlern auf jeden Fall ein ausführliches Warm-up, egal bei welcher Sportart. Das bringt die Muskeln auf Betriebstemperatur. Regelmäßige Dehnung und Kräftigung von Oberschenkel- und Kniestreckmuskulatur sind nach langem Sitzen außerdem ein Muss.»

Damit das Knie Belastungen besser auffangen könne, sei ein kontinuierliches, leichtes Belastungstraining für Muskulatur, Gelenke, Bänder und Sehnen wichtig. Eine nicht zu vernachlässigende Rolle spiele auch das richtige Schuhwerk. Es dämpft harte Stöße und stabilisiert das Gelenk. Ideal für sportliche Menschen mit leichten Knieproblemen sind Toft zufolge Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren, denn diese trainieren das Knie und sind gelenkschonend, da hier keine abrupten Bewegungen stattfinden.

Link

- [Galileo TV erklärt auf knie.de, wie eine Bioprothese funktioniert](http://knie.de)