

Meniskusriss: Behandeln statt Abwarten

Gerade im Winter mehren sich wieder Meniskusverletzungen: Dem Meniskus kommt vor allem die Aufgabe als Stoßdämpfer im Kniegelenk zu. Wird ein verletzter Meniskus nicht behandelt, so führt dies zwangsläufig zu Knorpelschaden und Arthrose.

Der Meniskus wirkt wie ein Lastenverteiler im Gelenk. Als halbmondförmiger Knorpel aus Bindegewebe liegt der Meniskus genau zwischen Ober- und Unterschenkel und passt sich jeder Bewegung an. Wirken Lasten auf das Bein, so verteilt der Meniskus diese gleichmäßig auf das Gelenk. „Wir verdanken es dem Meniskus, dass unsere Kniegelenke großen Belastungen ausgesetzt werden können, ohne dass es dabei gleich zu Verletzungen kommt“, erklärt Priv.Doz. Dr. Markus Figl, Facharzt für Unfallchirurgie und Sportarzt an der Privatklinik Döbling.

Der Meniskusriss ist männlich, tritt beim Sport oder durch Überlastung auf

Der Meniskusriss zählt zu den häufigsten Sportverletzungen in Österreich. Jährlich werden hierzulande rund 20.000 Meniskusoperationen durchgeführt. Männer sind doppelt so häufig von einem Meniskusriss betroffen als Frauen. Durch Sport bedingte Meniskusrisse entstehen durch plötzliche Drehbewegungen und abrupte Bewegungsstopps, wie beim Tennis, Fußball oder auch beim Skifahren. „Zu Schädigungen kommt es immer dann, wenn die resultierende Belastung auf den Meniskus mit einer Rotationskomponente verbunden ist“, führt Dr. Figl aus.

Ein Meniskusriss kann unfallbedingt (traumatisch) oder durch Überlastung und Verschleiß (degenerativ) verursacht werden. Häufige Begleitfaktoren für Meniskusbeschwerden sind Übergewicht, bestimmte Sportarten oder häufiges Arbeiten in der Hocke. Auch durch einen Kreuzbandriss kann vermehrt Druck und eine abnorme Belastung für den Meniskus entstehen. Die Folge ist ein Zerreißen des Meniskus.

Symptome immer abklären

Sobald Schmerzen im Knie auftreten, sollte dringend exakt abgeklärt werden, welche Ursache vorliegt und welche optimale Behandlung nötig ist. „Gerade im Knie sind Ursachen für Beschwerden schwer selbst festzustellen – dazu benötigt man immer einen Facharzt. Unfallchirurgen und traumatologisch erfahrene Sportärzte stellen hier eine verlässliche Diagnose“, rät der Kniespezialist. Die sichere Diagnostik einer Meniskusverletzung erfolgt durch die Magnetresonanztomographie, der immer eine körperliche Untersuchung des Kniegelenkes vorangeht.

Folgende Symptome können auf eine Meniskusverletzung hindeuten:

- Schmerzen an der Knie Außen- oder Innenseite.
- Schwellungszustände im Kniebereich nach Belastung
Das Bein lässt sich nicht mehr komplett ausstrecken und „blockiert“.
- Läufer mit Verletzungen am Meniskus spüren mitunter ein schmerzhaftes Durchsacken beim Auftreten und ein Gefühl des Einklemmt-Seins im Kniegelenk, also eine Gelenkblockade.
- Eine Meniskusverletzung kann durch ein „Knacksen“ im Knie spürbar sein.

Operation oder Physiotherapie als Behandlungsmethoden der Wahl

„Nicht jede Meniskusverletzung muss operiert werden, in jedem Fall sollte ein Meniskusriss, der Beschwerden verursacht, aber immer behandelt werden“, mahnt der Wiener Arzt. „Nicht

behandelte Meniskusrisse führen früher oder später zu einer Schädigung des Gelenkknorpels. Eine schmerzhafte Arthrose kann resultieren und ein künstliches Kniegelenk kann notwendig werden.“ Meniskusverletzungen werden je nach Schwere konservativ durch Physiotherapie, Medikamente und Schonung oder aber durch einen arthroskopischen chirurgischen Eingriff behandelt.

„Die Arthroskopie in HD Bildqualität ermöglicht es uns heutzutage einen hochpräzisen Eingriff zur Sanierung des Meniskusrisses durchzuführen“, erklärt Priv.Doz. Dr. Figl. Bei jungen Menschen und vor allem bei Sportlern ist eine arthroskopische Operation bei einem Meniskusriss meist unumgänglich, da bei hoher Belastung des Knies ein unbehandelter gerissener Meniskus weiter einreißt und dadurch weitere meist irreparable Schäden im Kniegelenk, anrichtet. Ziel der Operation ist es, den Meniskus so weit wie möglich zu erhalten. Spezielle Meniskusnähte kommen dabei zur Anwendung. Ist eine Naht nicht möglich, so werden die gerissenen Meniskusanteile sparsam entfernt.

Implantate aus menschlichen Spendergelenken oder künstlicher Gelenkersatz

Ist ein Meniskus irreparabel geschädigt, so kann ein Implantat als Ersatz dienen. In Frage kommen dabei ein humaner Spendermeniskus oder auch ein künstlicher Meniskusersatz.

Schnelle Heilung und Beschwerdefreiheit

Der berufliche und sportliche Ausfall nach einer arthroskopischen Meniskusoperation ist überschaubar: Meist können PatientInnen die Klinik nach einem Eingriff wenige Stunden später wieder verlassen und sollen für rund drei Tage Stützkrücken verwenden. Bereits nach einer Woche kann leichtes Radfahren begonnen werden, kniebelastende Sportarten nach 6 Wochen.

Priv.-Doz. Dr. Markus Figl ist Facharzt für Unfallchirurgie und verfügt über das ÖAK-Sportarztdiplom. Er führt eine Praxis für Knie- und Sportverletzungen an der Privatklinik Döbling. Er ist Teamarzt des österreichischen Skiverbandes und ÖAMTC Flugrettungsarzt am Christophorus 2 in Krems und Alpin 2 in Sölden. Seine Schwerpunkte liegen in der Behandlung von Meniskus- und Kreuzbandrissen.

www.sportchirurgie-figl.at

www.sportarzt-wien.at

Rückfrage Presse und Interviewanfragen:

med4more e.U.

Mag. Verena Flatischler

v.flatischler@med4more.at

0664/965 74 36

Fotocredit: Dr. Markus Figl

ÜBERBLICK: BEHANDLUNG DES MENISKUS

Die Therapie von Meniskusrissen hängt von mehreren Faktoren ab:

- Wie schwer ist die Verletzung?
- Wie und wo ist der Meniskus gerissen?
- Gibt es Begleitverletzungen im Kniegelenk?
- Wie alt ist der Patient?
- Welchen beruflichen und sportlichen Leistungsanspruch hat der Patient?

Eine erfolgreiche und effektive Therapie muss entsprechend dem Ausmaß der Schädigung geplant werden. Folgende Möglichkeiten stehen zur Verfügung:

Konservative Therapie

Bei der konservativen Therapie wird das Knie für einige Zeit ruhig gestellt. Voraussetzung dafür ist ein kleiner Riss an einer gut durchbluteten Stelle, nach Möglichkeit sollte der Riss glatt verlaufen. Als Schmerzlinderung kommen Medikamente oder Akupunktur zum Einsatz. Eine begleitende Physiotherapie ist sinnvoll.

Die arthroskopische Operation

Die Arthroskopie (Gelenkspiegelung) besteht aus zwei kleinen Schnitten, anschließend werden eine Videokamera und Instrumente in das Kniegelenk eingeführt und der Meniskusriss vernäht bzw. abgerissene Teile entfernt. Es bleibt keine große Narbe zurück und die Verletzung heilt vergleichsweise rasch.

Meniskusnaht (Meniskusrefixation)

Voraussetzung für die Meniskusnaht sind ein frischer Riss in einer gut durchbluteten Zone des Knorpels.

Die (Teil-) Entfernung des Meniskus (Meniskusresektion)

Bei der Meniskusresektion wird eingerissenes oder abgerissenes Meniskusmaterial entfernt. Die komplette Entfernung des Meniskus ist unbedingt zu vermeiden, da das Arthroserisiko sonst stark ansteigt.

Die Meniskus-Transplantation

Nach einer vollständigen Zerstörung des Meniskus besteht die Möglichkeit einer Transplantation. Dabei wird ein humaner Meniskus transplantiert.

Das Meniskus Implantat

Künstliche Implantate aus Kollagen oder Polyurethan werden arthroskopisch eingesetzt und übernehmen die Funktion des Meniskus.