

# Knackpunkt Knie

Text: Claudia Sebunk

Es ermöglicht uns das Aufrichten, Stehen, Beugen und Fortbewegen, gibt uns Stabilität, lässt Rotation zu und hält einen Druck von bis zu 1,5 Tonnen aus: Das Knie ist ein wahres Wundergelenk, sorgt aber auch für viele Beschwerden. Welche das sind, warum sie entstehen und wie sie behandelt werden, erfahren Sie in **GESÜNDER LEBEN**.

**M**ehr als die Hälfte der Weltbevölkerung über 50 leidet an Gelenksbeschwerden, einem Großteil davon macht das Knie zu schaffen. Allein in Österreich werden pro Jahr rund 80.000 Knie-Operationen durchgeführt. Kein Wunder, handelt es sich doch um das größte, komplexeste und meistbeanspruchte Gelenk im menschlichen Körper. Mit seiner ausgeklügelten Konstruktion vollbringt es täglich eine Mammutaufgabe, um uns das Aufrichten, Stehen, Beugen und Fortbewegen zu ermöglichen. Schließlich muss das Supergelenk auch noch recht belastbar sein – und das im wahrsten Sinne des Wortes: Denn bei Aktivitäten wie Laufen, Springen oder Treppensteigen lastet oft ein Vielfaches des Körpergewichts auf beiden Kniegelenken, beim Sport können das kurzfristig bis zu 1,5 Tonnen sein.

## Schmerzen nicht ignorieren

Unser größtes Gelenk schafft all das, ist aber aufgrund seiner Komplexität und Inanspruchnahme auch anfällig für Beschwerden. Und diese können vielseitig sein, wie Dr. Michael Enenkel, Spezialteamleiter für rekonstruktive Kniechirurgie und Sportorthopädie im Orthopädischen Spital Spei-

sing, erklärt: „Knieprobleme können durch Verschleiß, Überlastung, Verletzungen oder Fehlstellungen ausgelöst werden, ebenso breit wie die Ursache ist das Behandlungsspektrum.“ Ob eine Operation vonnöten ist oder das Knie konservativ – also nicht-chirurgisch – behandelt wird, hängt von vielen Faktoren ab. Entscheidend ist, dass Betroffene Knieprobleme nicht auf die lange Bank schieben, sondern bei Schmerzen den Arzt aufsuchen. „Schmerzen sind ein Warnsignal und sollten nicht ignoriert werden“, so der Oberarzt. Dies gelte auch für wiederkehrende Beschwerden im Knie, wie bei Schwellungen, bei Einschränkungen der Funktion und der Beweglichkeit des Knies.

## Wichtige Stoßdämpfer

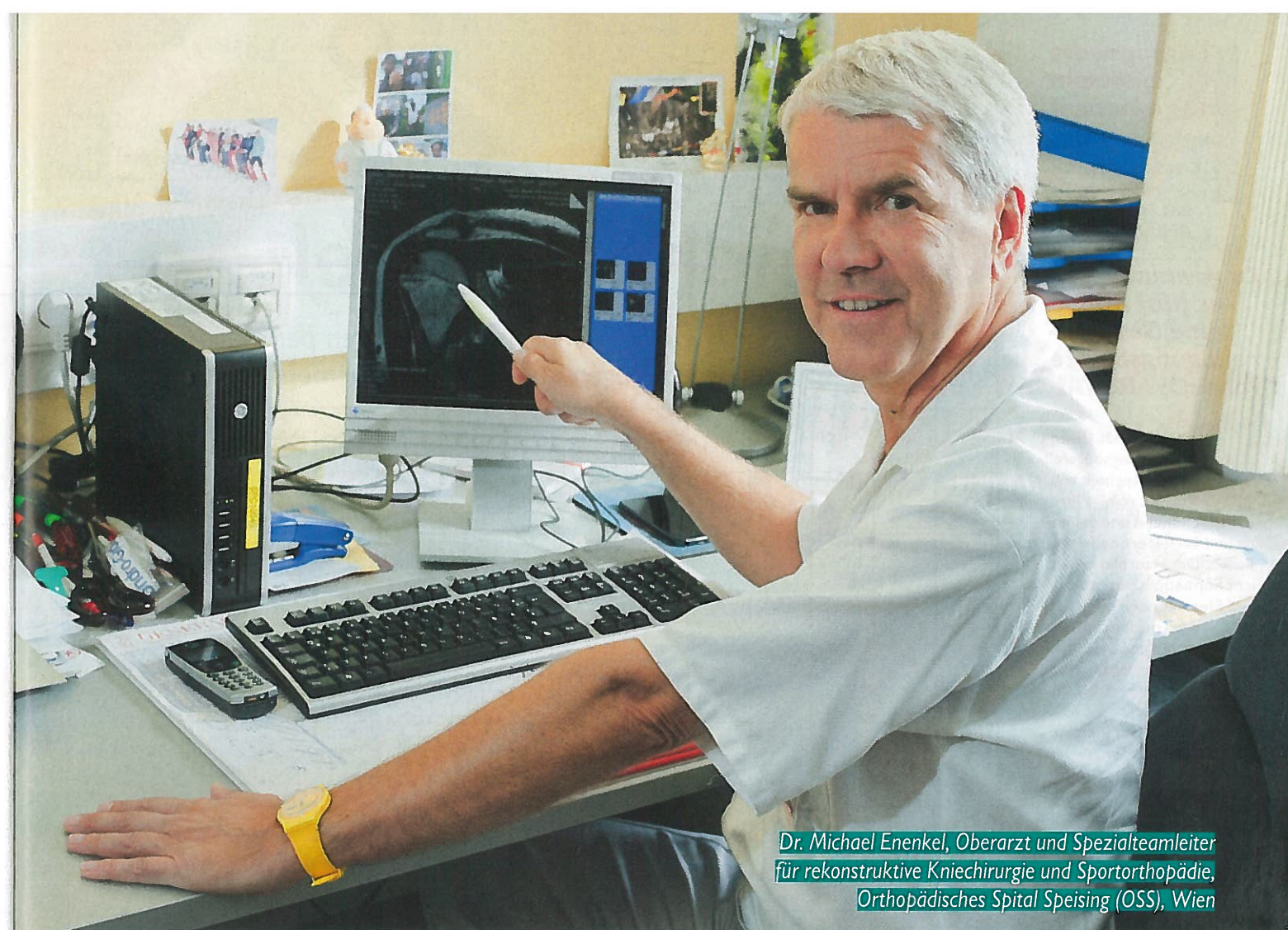
Der häufigste Problemfall: Verletzungen des Meniskus. „Dabei handelt es sich um halbmondförmige Puffer aus elastischem Knorpel- und Bindegewebe, die wie Stoßdämpfer den Druck aufs Gelenk abfedern“, so Enenkel. Während man noch vor wenigen Jahrzehnten den Menisken – zwei davon gibt es in jedem Knie, einen an der Innen- und einen an der Außenseite – wenig Bedeutung zugemessen und sie bei Verletzung einfach entfernt

hat, gilt heute die Devise: So gut wie möglich erhalten. „Am ehesten werden Meniskusverletzungen mit größeren Rissen, die im Rahmen eines Unfalls, etwa beim Sport, entstanden sind, operiert“, so der Mediziner. „Dabei ist das Ziel, Risse mit modernen Nahttechniken zu nähen und damit den Meniskus zu erhalten.“ Diese Operationen erfolgen arthroskopisch. „Entstehen Meniskusrisse aufgrund von Abnützungserscheinungen, untersuchen wir die Rissform und entscheiden dann, ob eine Operation sinnvoll ist“, so Enenkel. In einigen Fällen helfen auch Meniskustransplantationen.

## Jede Behandlung patientenorientiert

Auch bei Kreuzbandrissen, einer sehr häufigen Verletzung, gilt: Die Behandlung erfolgt patientenorientiert und je nach Diagnose. Die Kreuzbänder, die ein wesentlicher Faktor bei der Stabilisierung des Kniegelenks sind, werden oft bei Sportarten wie Skifahren oder Fußball in Mitleidenschaft gezogen. Eine genaue klinische Untersuchung und Kernspintomografie geben Auskunft über den Schaden. „Bei speziellen Rissformen kann das Kreuzband erhalten und wieder an

© beigestellt



Dr. Michael Enenkel, Oberarzt und Spezialteamleiter für rekonstruktive Kniechirurgie und Sportorthopädie, Orthopädisches Spital Speising (OSS), Wien

seinen Ursprungsort gebracht werden. Die Standardoperation erfolgt aber durch den Ersatz des Kreuzbandes mittels einer körpereigenen Sehne. Diese Operationstechnik hat sich international bewährt und wird auch im Orthopädischen Spital Speising mit allergrößtem Erfolg durchgeführt“, erläutert der Experte.

## Bewegung gegen Verschleiß

Eine weitere große Patientengruppe, die der Mediziner mit seinem Team betreut, sind Betroffene von Abnützungserscheinungen. „Die Arthrose des Kniegelenks zählt zu den häufigsten Verschleißerscheinungen der Gelenke“, erläutert Enenkel. Arthrose basiert auf der Abnutzung der Gelenksknorpel im Knie. Grundsätzlich ist das ein natürlicher Prozess, denn bei jedem Schritt drückt unser Gewicht aufs Knie. Vor allem die puffernde Knorpelschicht, die die beiden Knochenenden im Knie schützend umhüllt, hält diesem Druck auf Dauer

nicht stand, wird dünner und weniger belastbar. „Auf lange Sicht führt der fortschreitende Gelenksverschleiß zur Zerstörung des Knorpels im Kniegelenk, bis schließlich die Knochen direkt aneinander reiben.“ Arthrose ist ein natürlicher Alterungsprozess, es kann aber auch bereits in jüngeren Jahren zu einem vorzeitigen Abbau des Gelenksknorpels kommen, wie Dr. Enenkel erklärt: „Zum einen sorgt die genetische Veranlagung dafür, dass der Knorpel beim einen früher, beim anderen später an Substanz verliert. Aber auch Übergewicht, Fehlbelastungen, kleinere Verletzungen der Knorpelschicht oder Überbelastung können den Verschleiß beschleunigen.“ Auch Bewegungsmangel kann Arthrose verursachen: Da Knorpelgewebe nicht durchblutet ist, wird es nur durch Aktivität mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. „Das Sprichwort ‚Wer rastet, der rostet‘ stimmt durchaus. Die Regel für gesunde Knie: bewegen ja, überlasten nein“, betont

der Mediziner. Ist der Knorpel abgenutzt und verursacht Schmerzen, gibt es verschiedene Behandlungsalternativen. Je nach Entstehungsursache und Abnutzungsgrad kann der Schmerz beim Verschleiß konservativ mit Schmerzmitteln, Infiltrationen mit verschiedenen Substanzen, Heilgymnastik und anderen physikalischen Behandlungen wie Kälte-, Wärme- oder Elektro- und Stoßwellentherapie oder auch mit Akupunktur therapiert werden. „Ein chirurgischer Eingriff kann erfolgen, wenn die Ursache auf Fehlstellungen wie X- oder O-Beinen beruht. Durch Geradestellung wird dann Belastung aus dem beschädigten Knie genommen“, so Enenkel. „Eine Knorpeltransplantation hilft generell bei Arthrose leider nicht, wird aber bei speziellen Knorpelschäden bei jüngeren Patienten sehr erfolgreich durchgeführt.“ Ist die Zerstörung des Gelenksknorpels allerdings zu weit fortgeschritten, wird eine Knieprothese eingesetzt. ■