

Meniskusverletzung

- **Anatomie**

Der Meniskus ist eine halbmondförmige Scheibe aus Knorpel. In jedem Kniegelenk befindet sich innen und außen jeweils ein Meniskus. Die Menisken verteilen und übertragen die Last, stabilisieren das Gelenk und schmieren und ernähren den Gelenkknorpel

Der Meniskus kann durch eine Verletzung bei gleichzeitiger Dreh- und Druckbelastung einreißen und zu Schmerzen im Knie bei ähnlichen Bewegungen Anlass geben. Er kann aber auch alleine durch eine Drehbewegung ohne eigentliche Ursache durch Verschleißerscheinung einreißen. In manchen Fällen kommt es zu einer Schwellung des Gelenkes durch Vermehrung von Gelenkflüssigkeit.

- **Operation**

Es gibt zwei Methoden Meniskusrisse zu behandeln. In den meisten Fällen wird ein Teil des gerissenen Meniskus arthroskopisch mit speziell entwickelten Haken und Stanzen entfernt. Dazu sind nur zwei ca. 1cm lange Hautschnitte am Knie erforderlich. In wenigen Fällen hauptsächlich bei frischen Verletzungen in jüngerem Alter kann der Meniskus bei passender Rissform auch genäht werden.

Die Operation findet entweder unter Vollnarkose oder unter Lumbalanästhesie (Kreuzstich) statt, und dauert in der Regel ca. 15-30 Minuten.

Dabei können alle anderen Binnenstrukturen (Gelenkknorpel, Kreuzbänder, Kniescheibe etc) des Kniegelenkes mit beurteilt und allenfalls behandelt werden.

Vollbelastung ist in der Regel schon unmittelbar nach dem Eingriff möglich wenn es die Kreislauftsituation erlaubt. Mit Physiotherapie kann schon am Tag nach der Operation begonnen werden. Nicht immer ist eine ambulante Physiotherapie in weiterer Folge erforderlich. Die notwendigen Übungen können vom Patienten auch selbständig ausgeführt werden.

Die Fäden werden in der Regel zw. dem 10.- 12. Tag gezogen.

- **Rehabilitation**

Ziele

Wiederherstellen der freien Gelenksbeweglichkeit, Reduktion der Schmerzen, Muskelkoordination und -aufbau, Gangschulung.

Das Vollbelasten ist ab dem ersten postoperativen Tag grundsätzlich erlaubt. Wenn es aber in den ersten Tagen noch Schmerzen verursacht, oder das Gehen nur mit starkem Hinken möglich ist, ist es besser, zu Beginn Unterarm-Stützkrücken zu verwenden. Teilbelastung ist nur erforderlich, wenn der Meniskus genäht wurde oder wenn ein zusätzlicher Knorpel Eingriff durchgeführt wurde.

Günstig für den Heilungsverlauf ist viel Bewegung mit wenig Belastung!

Eis sollte nur bei Schmerzen und nur maximal zehn Minuten aufgelegt werden.

- **Spezielle Übungen**

Bewegung in Entlastung

Unterlagern Sie das Knie in Rückenlage mit einem etwas größeren Kissen. Ziehen Sie zuerst die Fußschaufel an und strecken Sie dann das Knie soweit schmerzfrei möglich. Drücken Sie die Fußschaufel nach unten und beugen Sie das Knie wieder. Führen sie diese Bewegungen fünf Minuten lang aus und wiederholen sie sie stündlich.



Squats (Kniebeugen)

Bei Schmerzfreiheit kann mit einem Kräftigungsprogramm begonnen werden.

Stellen Sie sich hüftbreit auf. Beugen Sie Knie und Hüften (aber nicht mehr als bis der Oberschenkel parallel zum Boden steht) und achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen den Knien gleich bleibt und die Knie nicht über die Zehen nach vorne hinaus reichen.

Beginnen Sie mit drei Serien zu 20 Wiederholungen. Um die Intensität zu steigern, könnten sie eine Langhantel auf die Schultern legen.



Sport

Radfahren am Hometrainer nach ca. 1 - 2 Wochen, Laufen und Ballsportarten nach ca. 4 - 6 Wochen je nach Befindlichkeit.