



Save the meniscus

Meniskusverletzungen zählen zu den häufigsten Verletzungen im Sport. Sie machen jährlich etwa sieben Prozent der Sportverletzungen aus. Warum ist das so?

Der Meniskus dient als Stoßdämpfer und Stabilisator. In dieser Funktion vermindert er die Belastung auf den Knorpel und schützt ihn vor einer Schädigung und vorzeitigem Verschleiß. Dabei wird er häufig selbst in Mitleidenschaft gezogen. Der Innenmeniskus ist durch seine Position und geringere Beweglichkeit dabei deutlich anfälliger als der Außenmeniskus.

Eine zentrale Rolle bei Verletzungen des Meniskus spielt das Alter. Während bei Patienten ab dem 40. Lebensjahr häufig die Ursache im Verschleiß liegt, ist bei jüngeren oft die Sportverletzung der Auslöser, vor allem im Fußball, Handball oder beim Skifahren. Häufig verdreht sich der Betroffene das Kniegelenk, während er es im Stehen oder Beugen belastet. Nicht selten tritt ein Meniskusriss auch in Verbindung mit einem vorderen Kreuzbandriss auf und auch Übergewicht ist ein Risikofaktor.

Typische Symptome eines Meniskusrisses sind Schmerzen auf Höhe des inneren, äußeren oder auch im hinteren Kniegelenkbereich. Da der Meniskus selbst keine Nervenfasern enthält, werden die Schmerzen durch eine Reizung der in der Gelenkkapsel vorliegenden Nerven ausgelöst.



Grundsätzlich ist eine vermehrte Belastung nach der Verletzung zu vermeiden. Die konservativen Behandlungsmaßnahmen sind vielfältig und reichen von einer Einlagerversorgung über Bandagen, angepasste Schmerzmitteleinnahme und Physiotherapie bis hin zur Einspritzung von Hyaluronsäure oder Eigenblut in das Gelenk.

Bei einer operativen Behandlung ist das oberste Ziel, den Meniskus möglichst zu erhalten und den Riss zu nähen. Falls eine Meniskusnaht nicht mehr sinnvoll ist, wird nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich entfernt. Operiert wird minimal-invasiv arthroskopisch.

WIEDER DURCHSTARTEN

Nach der OP gilt es bis zur Heilung des Kniegelenkes entsprechend der empfohlenen Rehabilitation nur angepasst zu belasten. Auf Rotationsportarten sollte sogar für bis zu drei bis vier Monate verzichtet werden, bis die Verletzung ausnahmslos verheilt ist. Umso größer ist die Chance, anschließend im Sport wieder voll durchstarten zu können. Es gilt das Motto „save the meniscus“, um die Kniegelenksfunktion unter allen Umständen zu erhalten

Autor*in: Dr. Thomas Krause, Leitender Oberarzt Kniechirurgie und Sporttraumatologie

Bild/Foto: LSB NRW: Andrea Bowinkelmann

Datum: Wir im Sport 8/2021