

+++ Gesundheitsseite der WolfartKlinik München Gräfelfing +++

Meniskusverletzungen im Sport – Wenn der Stoßdämpfer im Knie versagt

Zusammen mit Verletzungen des vorderen Kreuzbandes gehören Meniskusverletzungen zu den häufigsten Knieverletzungen im Sport. Gerade für Sportler kann das ein vorzeitiges Wettkampf-Aus bedeuten. Unsere Experten Dr. Kinateter und Dr. Wimmer klären im Gespräch über Entstehung, Prävention und Versorgung von Meniskusverletzungen auf. Die beiden zertifizierten Kniechirurgen operieren ihre PatientInnen in der WolfartKlinik.

Wo sitzt der Meniskus eigentlich?

Dr. Kinateter: Der Meniskus ist eine knorpelige Struktur im Kniegelenk, die aus zwei halbmondförmigen Scheiben besteht – dem Innen- und dem Außenmeniskus. Diese sitzen zwischen dem Oberschenkelknochen (Femur) und dem Schienbein (Tibia) und fungieren als Stoßdämpfer, die die Belastung gleichmäßig verteilen und das Gelenk stabilisieren.

Wie entstehen Meniskusverletzungen?

Dr. Wimmer: Meniskusverletzungen können sowohl im Profi- als auch im Amateurbereich auftreten und sind keine Seltenheit. Sie entstehen oft durch plötzliche Drehbewegungen oder Richtungswechsel, wie sie in vielen Sportarten vorkommen. Starkes Abbremsen, Überstreckung oder Verdrehen des Knies sind ebenfalls häufige Ursachen. Zudem können ein falscher Tritt oder ein Sprung, aber auch zu starke oder zu lange Belastungen den Meniskus schädigen. Eine schwache Muskulatur um das Knie erhöht das Risiko zusätzlich.

Merkt man, dass der Meniskus kaputt ist?

Dr. Kinateter: Manche Menschen merken erst nach ein paar Wochen, dass ihr Knie verletzt ist. Sie spüren dann eine unrunde Bewegung beim Beugen und Strecken des Knies. Größere Meniskusrisse sind oft schmerzhafter und lassen das Knie anschwellen. Zudem können sie Kniebewegungen stören oder einschränken – als ob das Knie „klemmt“. Wir machen in diesen

Fällen eine MRT-Untersuchung, um Bänder, Knorpel, Sehnen und Muskulatur samt Knochen zu untersuchen.

Sollte man den Meniskus erhalten oder kann man auch ohne leben?

Dr. Wimmer: Der Meniskus hat eine wichtige Funktion als Stoßdämpfer und Lastverteiler im Kniegelenk. Wenn möglich, sollte er daher erhalten bleiben. Ein Meniskus, der teilweise oder vollständig entfernt wird, kann zu einer Instabilität im Knie führen und das Risiko für eine frühzeitige Arthrose erhöhen.

Welche Behandlungsmethoden gibt es?

Dr. Kinateter: Grundsätzlich sollten immer alle konservativen, also nicht operativen Behandlungsmethoden ausgeschöpft werden. Bleiben Beschwerden dennoch, gibt es zwei Hauptbehandlungsmethoden. Bei der ersten Methode wird das geschädigte Gewebe des Meniskus entfernt. Dies führt oft zu einer schnellen Schmerzlinderung und kürzeren Rehabilitationszeiten. Die zweite Methode ist die Naht des eingerissenen Meniskuskusgewebes, die den Meniskus erhält. Diese Methode erfordert eine längere Heilungsphase, bietet aber bessere Langzeitergebnisse, da der Meniskus seine Funktion beibehalten kann.

Wie lange dauert die Rehabilitation nach einem solchen Eingriff?

Dr. Wimmer: Die Dauer der Rehabilitation nach einem Meniskuseingriff variiert je nach Art des Eingriffs. Bei einer teilweisen Meniskusentfernung dauert die Erholungsphase in der Regel nur wenige Wochen. Dagegen ist die Heilungszeit bei einer Meniskusnaht deutlich länger und kann drei bis sechs Monate betragen, da der Meniskus ausreichend Zeit benötigt, um vollständig zu heilen. Um eine optimale Genesung und die Prävention zukünftiger Verletzungen zu gewährleisten, sind medizinische Tests und gezieltes Training essenziell. Diese Maßnahmen unterstützen die Wiederherstellung der Kniefunktion und helfen, zukünftigen Verletzungen vorzubeugen.

Ist für Sportler nach erfolgreicher Behandlung auch wieder Wettkampfsport möglich?

Dr. Kinateter: Natürlich. Das Ziel eines jeden Eingriffs am Meniskus ist, die Funktion zu erhalten und auch den Sportlern die Rückkehr in ihren Sport zu ermöglichen. Damit dasselbe Aktivitäts- und Leistungsniveau wie vor der Verletzung erreicht werden kann, muss jedoch – je nach Art des Risses – eine gewisse Ausfallzeit eingehalten werden. Das sehen die meisten Athleten dann aber auch sportlich.

Kann man einer Meniskusverletzung auch vorbeugen?

Dr. Wimmer: Um einer Meniskusverletzung vorzubeugen, empfehle ich regelmäßiges Kraft- und Dehnungstraining, das Tragen gut sitzender Schuhe, eine korrekte Sporttechnik, gründliches Aufwärmen, das Halten eines gesunden Körpergewichts sowie das Durchführen von Gleichgewichtsübungen.

Wie sicher ist ein Meniskuseingriff?

Dr. Kinateter: Da können wir alle Betroffenen beruhigen, denn Dank moderner chirurgischer Techniken, wie der Schlüssellochtechnik (Arthroskopie), ist ein solcher Eingriff heutzutage extrem sicher. Diese minimalinvasive Methode ermöglicht es uns, den Eingriff präzise durchzuführen und die Heilungszeit zu verkürzen. Während und nach der Behandlung können wir die Schmerzen effektiv minimieren. Nach erfolgreicher Behandlung und angemessener Rehabilitation können die meisten Patienten ihre normalen Aktivitäten wieder aufnehmen. Es ist jedoch wichtig, sich an die Rehabilitationspläne zu halten und regelmäßige Nachsorgetermine wahrzunehmen, um eine optimale Heilung des Knies zu gewährleisten. Wir stehen Ihnen bei Fragen und Bedenken jederzeit zur Verfügung.



Dr. Christian Wimmer (l.) und Dr. Tim Kinateter (r.) sind ausgewiesene Spezialisten fürs Knie.



Unser Angebot:

- Meniskusteilresektion oder -naht
- Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes inkl. Revisionsoperationen
- Knorpel Eingriffe
- Knorpelzelltransplantation
- Achskorrekturen (Umstellungsoperationen am Kniegelenk)
- Stabilisierung nach Kniescheibenluxation
- Rekonstruktion des hinteren Kreuzbandes
- Weitere Bandrekonstruktionen im Kniebereich

Kontakt:

ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin
Dres. med. Öttl, Kinateter, Wimmer,
Mayer, Rummel, Hr. Bolay, Suren, Lueg*, Mrosek*
*angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Str. 110
80636 München

Filiale Oberhaching: Im Loh 1
82041 Oberhaching

Tel. 0 89/1 29 20 33 | sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing
Telefon 089/8587-0 · www.wolfartklinik.de

WIR STELLEN EIN (w/m/d):

– OP- und Anästhesiepflegekräfte
– Gesundheits- und Krankenpflegekräfte

BEWERBUNGEN AN:

bewerbung@wolfartklinik.de