

Meniskusläsion

Im allgemeinen Sprachgebrauch auch „Meniskus-Riss“ genannt. Eine Meniskusläsion ist eine Unterbrechung der Meniskusknorpelstruktur, eine Abnutzung (Degeneration) von Meniskusgewebe oder eine Kombination von beiden, wobei verschiedenen Lebensaltern typische Läsionen zugeordnet werden können. Menisken haben die Funktionen als Lastverteiler, Bremsklötze und Stoßdämpfer des Kniegelenkes. Es gibt einen kleineren, halbmondförmigen Außenmeniskus und einen größeren, sichelförmigen Innenmeniskus. Eine Meniskuserkrankung wird durch einen Unfall (Trauma) oder durch allgemeine Alterungsvorgänge (Degeneration) verursacht. Infolge von Meniskusschäden verkleinert sich die lastübertragende Fläche, der Druck auf den Knorpel wird größer, mit der Folge eines vermehrten Verschleißes des gesamten Kniegelenkes.



Trauma: tritt vorzugsweise bei jüngeren und aktiven Patienten auf und setzt eine Bewegung des Gelenkes über die normal vorgegebenen Grenzen hinaus voraus. Der Innenmeniskus ist fest mit dem Innenband verwachsen. Der Außenmeniskus ist stärker beweglich, er liegt dem äußeren Schienbeinkopf auf und folgt der Oberschenkelbewegung besser. Er ist von Verletzungen weniger häufig betroffen.

Degeneration: die zentralen zwei Drittel der Meniskussubstanz werden von der Gelenkflüssigkeit ernährt, das kapselnahe Drittel ist gefäßversorgt. Die Übergangszone zwischen beiden Bezirken ist gleichzeitig die häufigste Stelle für die Ausbildung von Längsrissen. Degenerativ vorgeschädigte Menisken können während auch bei normalen Kniebewegungen einreißen.

Therapie: Die individuelle Beratung umfasst das Verhalten im Alltag, Beruf und Sport (Vermeidung der tiefen Hocke, Sportarten mit raschem Richtungswechsel). Medikamente, intraartikuläre Injektionen, Krankengymnastik (Mobilisierung, Muskeldehntechniken), Elektrotherapie, Tragen einer Kniegelenksbandage nach Maß zur Stabilisierung und Verbesserung der Gelenkfunktion. Regelmäßige Übungen zur Beseitigung von Muskeldefiziten, Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (Radfahren, Kraulschwimmen).



Arthroskopie: die teilweise Entfernung eines Meniskus dient der Schmerzfreiheit durch Entfernen aller zerstörten und mobilen Meniskusanteile. Hierbei sollte möglichst viel "gesundes" Meniskusgewebe erhalten bleiben. Die Kniegelenksspiegelung wird im Rahmen einer ambulanten Operation in örtlicher oder Allgemeinnarkose durchgeführt. Das operative Vorgehen hängt von der Rissform und der Risslokalisation ab: es werden alle mobilen Fragmente entfernt, der Resektionsrand geglättet, eine Randleiste und die Verbindung zur Kapsel belassen, sowie das Gelenk gespült. Ohne Arthroskopie kommt es möglicherweise zu späterer Knorpelschädigung durch Einklemmungen und Gelenkergüsse.