

Vor allem ein Frauen-Problem

Wenn die Kniescheibe rausflutscht

Die Patella ermöglicht, dass wir das Bein beugen und strecken können. Springt sie aus ihrer Position, kann das noch Jahre später Folgen haben

Eine Drehung, ein falscher Schritt – die Kniescheibe springt heraus.

Bei wem passiert das?

Bei Kindern und Jugendlichen ist es eine der häufigsten Erkrankungen am Knie. Mädchen sind häufiger betroffen als Jungen. Einfach so springt die Kniescheibe aber nur durch ein direktes Anpralltrauma aus ihrer Lauf Rinne am Oberschenkelknochen. Also wenn jemand beim Fußball gegen das Knie springt zum Beispiel. Wenn das durch Rotation am Bein oder einen unglücklichen Ausfallschritt ohne Fremdeinwirkung geschieht,



Prof. Dr. Armin Keshmiri
Orthopäde und Unfallchirurg, MVZ im Helios München

liegt in den meisten Fällen eine andere Ursache vor.

Welche zum Beispiel?

Etwa eine angeborene Fehlstellung. X-Beine, Rotationsfehler im Bereich der Hüfte oder Oberschenkelknochen. Oder direkt eine Fehlbildung der Kniescheibe. Es gibt viele Gründe. Ein

Drittel der Betroffenen gleicht solche Fehlstellungen muskulär aus. Erst mit dem Alter lässt die Muskelkraft nach und die Patella springt aus ihrer Rinne.

Der größere Teil wird in jungen Jahren behandelt?

Leider zu selten. Sehr, sehr viele Fälle werden nicht

angemessen behandelt und kommen dann im Erwachsenenalter mit einem schmerzhaften Knorpelschaden im Bereich der Kniescheibe in die Praxis. Oft gibt es dann keine andere Alternative als einen Teilgelenkersatz. Deshalb: Lieber schon die erste Verrenkung gründlich untersuchen lassen.

Was hilft denn im Akutfall?

Meist springt die Kniescheibe von selbst wieder zurück. Trotzdem sollte man das Bein ruhigstellen, nicht beugen, nicht auftreten und den Arzt aufsuchen. Ob dann Physiotherapie ausreicht oder eine Operation notwendig ist, kommt ganz auf das Ergebnis des MRTs und zugrunde liegende Fehlstellungen an.

SO WIRD BEHANDELT

→ Die Kniescheibe springt aus ihrer Rinne am **Oberschenkelknochen** und verschiebt sich zur Knie-Außenseite. **Bänder und Knochen** können verletzt werden, vor allem beim Zurückbringen der Kniescheibe nimmt der **Knorpel** Schaden. Immer häufiger wird von Fachgremien schon nach einer Verrenkung die OP empfohlen. Welche, ist von Fall zu Fall unterschiedlich: Mal genügt es, ein Kniescheibenband durch eine **Sehne** zu rekonstruieren. Mal sind Beinbegradigungen oder andere Korrekturen notwendig. Und manchmal fehlt die Rinne am Oberschenkel und muss neu modelliert werden.