

Hilfe für Patient Knie



Je früher die Diagnose kommt, desto besser. Wie Gelenkschmerzen schnell behoben werden



Dr. Werner Zirngibl ist u. a. **Facharzt für Orthopädie im MVZ im Helios in München**

Das Knie ist eines der kompliziertesten Gelenke in unserem Körper: An dieser Stelle treffen nicht nur Oberschenkelknochen und Schienbein zusammen – viele andere Bauteile spielen ebenfalls eine Rolle. Menisken wirken als Puffer und die Kniescheibe sowie eine Vielzahl von Bändern schützen das Gelenk vor äußeren Einwirkungen. Kein Wunder also, dass hier eine Menge Verletzungen und Krankheiten möglich sind, die unterschiedliche Arten von Schmerz auslösen. Orthopäde Dr. Werner Zirngibl erklärt, wie sie behandelt werden.

Wie stellt der Arzt die Ursachen fest?

► Er beginnt mit einer Anamnese. Das bedeutet, dass er durch Fragen herauszufinden versucht, wo der Schmerz herkommt. Ist dieser schon lange da oder erst kurzfristig aufgetaucht? Ist er durch einen Unfall entstanden? Dazu gibt es Röntgenbild, Ultraschall sowie Kernspintomografie. Das grenzt die möglichen Ursachen immer weiter ein, bis man zu einer klaren Diagnose kommt.

Was sind die häufigsten Schmerz-Auslöser?

► In jungen Jahren sind es vor allem Unfälle, z.B. beim Fußball oder beim Yoga, wenn man das Knie extrem überstreckt. Im Alter verursachen meist Abnutzung und die dadurch entstehende Arthrose Schmerzen. Dank der modernen Medizin können wir die Gelenke viel länger nutzen, als es eigentlich vorgesehen ist. Deshalb zählt der Abnutzungs- beziehungsweise der Arthrose-Schmerz zu den häufigsten Beschwerden in späteren Phasen des Lebens.

Welche Methoden zur Behandlung gibt es?

► Physiotherapie wäre die klassische, konservative Therapie, die eingesetzt wird, vor allem bei einer Rehabilitation nach Verletzungen. Die Heilung geht dann oft mit Muskelschwund einher und die Gelenke müssen nach der längeren Ruhephase erst wieder aktiviert werden. Eine Lymphdrainage wird bei Schwellungen ebenfalls eingesetzt. Dabei sorgt man durch gezielte Massagen dafür, dass in den Gliedmaßen

► HIGHTECH Der Kernspintomograf zeigt alle Teile des Knies im Detail, macht eine genaue Diagnose einfacher

die angestaute Flüssigkeit abfließen kann.

Werden auch Arzneien verschrieben?

Man kann natürlich anti-rheumatische Medikamente einsetzen, um Entzündungen schnell zu beheben. Auch eine Therapie mit Kortison ist möglich, genauso wie eine Operation bei größeren Schäden. Diese lässt sich z.B. bei einem Kreuzband-Riss leider nicht vermeiden. Das kaputte Band muss ersetzt werden. Welche Methode schließlich zum Einsatz kommt, hängt jedoch immer von dem Patienten ab.

Was kann ich selbst tun?

► Es gibt Trainingspläne, die von Physiotherapeuten erstellt werden und z.B. nach einer OP angewendet werden können. Dazu stellt der Therapeut fest, welche Übungen der Patient bis zu welchem Grad machen kann und wie viel Heilungszeit noch vor ihm liegt. Als Betroffener sollte man aber niemals Übungen aus dem Internet heraussuchen, um seine Schmerzen zu behandeln. Damit kann man dem Knie Schaden zufügen.

Helfen auch spezielle Vitamin-Präparate?

► Weil sie eine generelle Überversorgung darstellen, sind viele Nahrungsergänzungsmittel nicht wirklich nötig. Eigentlich haben wir alle notwendigen Vitamine in unserer Nahrung. Nur im Bereich von Vitamin D kann

es, vor allem im Winter, Defizite geben. Der Vitalstoff ist für die Knochendichte wichtig und kann helfen, Osteoporose (Knochenschwund) vorzubeugen. Andere Mittel, z.B. mit Hyaluronsäure, können als Ergänzung ebenfalls vernünftig sein. Diese Zusätze sind aber nur kleine Bausteine in einem großen Puzzle. Sie können alleine keine Arthrose heilen. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollte außerdem immer mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Er kann entscheiden, ob das Mittel sinnvoll und welche Dosierung die richtige ist.

▲ OPERATION Eingriffe sind das letzte Mittel der Wahl

Welche Behandlungen gibt es in Zukunft?

► Ich glaube, dass vor allem in der Stammzell-Therapie eine große Chance liegt. Dabei werden Stammzellen aus dem Bauchfett des Patienten entnommen, im Labor aufbereitet und anschließend in das Kniegelenk gespritzt, wo sie den Knorpel wieder zum Wachstum anregen können (ab 3000 €; manche Kassen beteiligen sich). Dieses Verfahren ist in Deutschland noch nicht als gängige Behandlung zugelassen und wird nur in speziellen Fällen eingesetzt. Ich glaube aber, dass diese Methode nach weiterer Forschung in Zukunft häufiger angewandt werden könnte, da sie gewisse Erneuerungs-Prozesse im Körper anregen kann.