

Ein dickes Knie ist ein Alarmzeichen

Ein ärgerlicher Sturz, eine Überanstrengung beim Sport oder doch eine Entzündung? Wenn das Knie anschwillt, greifen viele zunächst mal zu Hausmitteln wie einem Quarkumschlag, Kühlkissen oder Sportsalbe. Besser wäre es allerdings, zeitnah einen Orthopäden aufzusuchen. Denn eine Knieschwellung gehört stets in die Hände eines Spezialisten wie Prof. Dr. Dr. Armin Keshmiri.

Ein dickes Knie ist immer ein Alarmzeichen. Denn das bedeutet, dass sich übermäßig viel Flüssigkeit im Gelenk angesammelt hat – und dies passiert immer dann, wenn Gewebe geschädigt ist. Tritt ein geschwollenes Knie infolge einer (Sport-) Verletzung auf, ist oft auch ein Bluterguss sichtbar. Eine unfallbedingte Einblutung ins Gewebe ist aber nur einer der Gründe für ein dickes Knie. „Bei sportlich aktiven Menschen ist ein geschwollenes Kniegelenk häufig eine Überlastungsreaktion, etwa wenn

das Knie zu oft oder zu intensiv belastet wurde, sodass es sich nicht schnell genug an die Beanspruchung anpassen konnte“, erklärt der Münchner Orthopäde und Unfallchirurg Prof. Dr. Dr. Armin Keshmiri vom Orthopädischen-Versorgungszentrum im Helios. Häufig handelt es sich um Gelenkflüssigkeit, die von der Gelenkinnenhaut gebildet wird. „Normalerweise ist diese sogenannte Synovialflüssigkeit wichtig für die Gelenkgesundheit. Denn zum einen versorgt sie den Gelenkknorpel mit al-

len wichtigen Nährstoffen, und zum anderen bildet sie auf den Gelenkflächen einen schützenden Gleitfilm“, erklärt der renommierte Knieexperte. Eine gereizte Gelenkinnenhaut produziert jedoch mehr Flüssigkeit als benötigt. Dann sammelt sie sich im Gelenk an und staut sich. „Deshalb klagen Betroffene oft auch über ein schmerzhaftes Spann- oder Druckgefühl“, so Prof. Keshmiri. Je nach Ausmaß der Schwellung kann die Funktionsfähigkeit des Gelenks so stark eingeschränkt sein, dass die Betroffene

nen kaum mehr ihr Bein anwinkeln können.

Doch nicht nur eine Über- oder Fehlbelastung, sondern auch degenerative Veränderungen wie Arthrose oder chronisch-entzündliche Erkrankungen wie Rheuma können zu Schwellungen im Gelenk führen. Meist ist das Knie dann gerötet und fühlt sich heiß an – die typischen Zeichen für eine akute Entzündung. Manchmal bleibt die Ursache aber auch erst einmal unklar. Dann ist eine sorgfältige Diagnostik wichtig und gegebenenfalls auch eine Punktion der Flüssigkeit, um diese gezielt z. B. auf Bakterien untersuchen zu können. „Die Punktion kann auch eine Therapiemaßnahme sein, um ein sehr stark geschwollenes Gelenk zu entlasten, oder auch wenn Maßnahmen wie Kühlung, Hochlagern und Schonung des Kniegelenks keine Besserung gebracht haben“, rät Prof. Keshmiri.

DOP/HELIOS,
MAURITIUS IMAGES



Prof. Dr. Dr. A. Keshmiri

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Orthopädisches-Versorgungszentrum
im Helios München