

PECH für den Meniskus

Wenn das Knie nicht mehr mit will, sollten Outdoor-Sportler diese einfache Regel beachten.

Herbst ist wieder Hochsaison für Outdoor-Sport. Wie Statistiken zeigen ist keines der großen Körpergelenke so verletzungsanfällig wie das Knie. Stop-and-Go-Sportarten wie Fußball, Tennis, Squash oder Volleyball und auch ruckartige Drehungen auf feuchtem, unebenem Waldboden stellen für Sehnen und Bänder eine enorme mechanische Belastung dar. Besonders häufig betroffen sind die Menisken der Kniegelenke. Der Innen- und Außenmeniskus dient als "Stoßdämpfer", indem er Belastungen abfedert, verteilt und eine koordinierte Bewegung zwischen Unter- und Oberschenkel ermöglicht.



(astrossystem / Fotolia.com)

Während ein altersmäßig bedingter Meniskusschaden nicht immer Beschwerden verursacht, macht sich ein unfallbedingter Meniskusriss durch einen plötzlich stechenden Schmerz und Schwellungen im Kniebereich bemerkbar. Heftige Beschwerden können auch das Beugen oder das Durchstrecken des Knies hervorrufen. Aber auch die Kombination aus degenerativem und verletzungsbedingtem Schaden kann dem Meniskus spürbar zusetzen.

Schmerz nicht heldenhaft wegstecken!

Was tun? "Plötzlich auftretenden Schmerz bitte nicht heldenhaft wegstecken! Als Sofortmaßnahme sollte man sich an der aus dem Leistungssport bekannten, so genannten PECH-Regel orientieren", empfiehlt Oberarzt Dr. Andreas Gfrerrer, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Evangelischen Krankenhaus-Wien. Diese Erste Hilfe-Maßnahme, die auch nach Zerrungen, Prellungen oder Bänderverletzungen angesagt ist, zielt darauf ab, eventuell auftretende Schwellungen zu reduzieren und damit die Verletzung zu begrenzen.

Kurz erläutert steht die PECH-Regel für:

- **P = Pause:** Bein sofort ruhig stellen
- **E = Eis:** Knie mit Eis oder Umschlägen aus kaltem Wasser kühlen, um die Blutgefäße zu verengen.
- **C = Compression:** Druckverband mit mäßiger Spannung direkt über der kalten Kompresse anlegen. Die Kompression reduziert bzw. verhindert eine weitere Einblutung und Schwellung des Gewebes.
- **H = Hoch:** Knie in Hochlage bringen. Dies führt ebenfalls zu einer Reduktion der Schwellneigung.

Wovon die Behandlung abhängt

Ein sofortiges Durchführen der eben genannten vier Punkte beeinflusst den Heilungsverlauf bereits von Anfang an positiv. Halten die Schmerzen und/oder Schwellungen länger als zwei bis drei Tage an, sollte ein Facharzt aufgesucht werden. Dieser kann mithilfe einer genauen klinischen Untersuchung und entsprechenden Bildgebung (Goldstandard heutzutage ist die Kernspintomographie) die Diagnose stellen und die für den Patienten optimale Therapie individuell einleiten. Entscheidend für die weitere Behandlung sind unter anderem Alter, Beruf und Sportwünsche des Patienten, Schwere und Lokalisation des Risses sowie mögliche Vorschädigungen des Kniegelenks. Orthopäde Andreas Gfrerrer: "Oberstes Ziel ist der größtmögliche Erhalt des Meniskus. Denn nur so kann er seine stoßdämpfende Funktion weiter wahrnehmen und das Kniegelenk vor vorzeitigem Verschleiß, also Arthrose, schützen."

Frühzeitige Physiotherapie ist mitentscheidend



Physiotherapeutin Martina Kollross bei der Arbeit (Foto: privat)

Nicht jeder Meniskusschaden muss operiert werden, vor allem degenerative nicht. Bestehen bereits altersübliche Begleitsymptome wie Muskelschwäche oder Arthrose, sind primär konservative Behandlungen wie schmerzstillende Infiltrationen, physiotherapeutische Übungen und Krankengymnastik sinnvoll. "Ob konservativ oder operativ behandelt -- frühzeitige Physiotherapie ist die Basis für die raschestmögliche Wiederaufnahme von Alltags-, Berufs- und Sportaktivitäten", erläutert die Physiotherapeutin Martina Kollross. "Zu Beginn wird der Heilungsprozess durch Lymphdrainage und sanfte Mobilisation, später durch gezielte physiotherapeutische Übungen unterstützt. Ziel ist, eine gleichmäßige Belastungsverteilung im Kniegelenk durch Übungen zur Verbesserung der koordinativen und sensomotorischen Fähigkeiten zu erreichen", so die Physiotherapeutin.

Operationsziel: Meniskuserhalt

Eine Operation sollte aber bei entsprechenden Beschwerden des Patienten, beispielsweise bei Belastungsschmerzen oder Bewegungseinschränkungen, und wenn das MRT die Diagnose bestätigt, ins Auge gefasst werden.

Spezialist Andreas Gfrerrer: "Es gibt heute eine Reihe moderner, meniskuserhaltender Techniken, die wir bei frischen Rissen arthroskopisch (durchs Schlüsselloch) und somit wenig belastend für den Patienten durchführen."

Sofort-Maßnahmen wie die Anwendung der PECH-Regel, optimale Behandlung und ein individuell abgestimmtes Nachbetreuungskonzept sorgen dafür, dass künftig auch aktiver Freizeitsport wieder schmerzfrei und ohne Bewegungseinschränkungen auf der Tagesordnung stehen kann.



(brickrena)

So beugen Sie einem Meniskusschaden vor

1. **Regelmäßig statt temporär-intensiv!**

Regelmäßige Bewegung und gelenkschonende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Wandern sind zu empfehlen.

2. **Nie ohne aufwärmen!**

Ob Bergwanderung oder Mannschaftssport – zu Beginn sollten mindestens 10 Minuten Bewegung stehen: Gehen, am Stand marschieren oder leichte Kniebeugen wärmen Muskeln und Bänder auf und machen sie damit elastischer und widerstandsfähiger.

Redaktionelle Bearbeitung:

Nicole Kolisch

Unser Internet-Portal verwendet Cookies. Wenn Sie auf der Seite weitersurfen, stimmen Sie der Cookie-N
unseren Datenschutzbestimmungen z [Mehr erfahren](#) OK