



Knieschmerzen

Mögliche Ursachen und Therapien

Allein in Deutschland sind zwischen fünf bis zehn Millionen Menschen betroffen: Knieschmerzen zählen zu den häufigsten Gelenkproblemen. Es gibt unterschiedliche Arten von Knieschmerzen. Wichtig ist, die genaue Ursache für die Beschwerden zu finden. Nur dann kann die passende Behandlung eingeleitet werden. Viele gute Therapien und neue Behandlungsansätze stehen heute zur Verfügung.

Das Kniegelenk ist im Alltag großen Belastungen ausgesetzt: Egal, ob wir stehen, laufen, sitzen, hocken oder gar springen – immer wird das Knie beansprucht. So verwundert es nicht, dass Knieschmerzen so weit verbreitet sind und das Leben stark einschränken können. Fast jede Bewegung kann anstrengend werden. Manchmal treten die Schmerzen sogar in Ruhe auf.

Knieschmerzen können plötzlich entstehen oder sich schleichend entwickeln. Die Schmerzen können als drückend, stechend oder ziehend empfunden werden. Häufig kommen weitere Symptome wie ein Bluterguss, eine Schwellung oder Einsteifung hinzu. Manchmal strahlen Knieschmerzen aus und werden als Schmerzen in der umgebenden Muskulatur wahrgenommen.

Dr. Ernst-Helmut Schwer, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin der Klinik Fleetinsel Hamburg: „Die Ursachen für Knieschmerzen sind vielfältig und reichen von einer leichten Überbelastung bis hin zu einem fortschreitenden Verschleiß (Degeneration) des Kniegelenks. Sowohl die Gelenkknorpel als auch die umgebenden Strukturen wie Bänder und Muskeln können betroffen sein.“

Die häufigsten Ursachen für Knieschmerzen

Kreuzbandriss

Die Kreuzbänder liegen im Kniegelenk und sorgen für Stabilität des Knies. Ein Kreuzbandriss ereignet sich häufig beim Handball oder Fußball, wenn das Knie bei feststehendem Unterschenkel verdreht wird. Dr. Schwer: „Das Reißen ist deutlich zu spüren und durch ein knackendes Geräusch hörbar.“ Das Kniegelenk schwillt stark an.

Meniskusriss

Die Menisken wirken wie ein Stoßdämpfer im Kniegelenk. Meniskusverletzungen entstehen vor allem bei Sportarten, bei denen es oft zu plötzlichen Drehbewegungen mit abrupten Bewegungsstopps kommt – zum Beispiel beim Tennis. Durch die Kombination von Druckbelastung und Drehbewegung entstehen Scherkräfte im Gelenk. Der Meniskusriss ist sehr schmerzhaft.

Knorpelverletzung

Eine Schädigung des Knorpels kann auf zwei Arten erfolgen: als akute Knorpelverletzung oder als chronische Verschleißerkrankung (Kniearthrose). Wird die Krankheit nicht rechtzeitig behandelt, wird die Knorpelschicht immer dünner. Der Patient leidet unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Gelenkentzündung (Arthritis)

Die Arthritis im Knie, auch Gonarthrit genannt, ist eine Entzündung der Gelenke. Typische Symptome sind Schmerzen, eine Schwellung, Überwärmung und schlechtere Beweglichkeit. Es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung. Hierbei richtet sich das Immunsystem gegen den eigenen Körper.

Bakerzyste

In der Kniekehle kann sich eine Zyste bilden, die immer größer wird. Bakerzyste nennt man diese Flüssigkeitsansammlung. Die Bakerzyste entsteht meistens im Rahmen einer anderen Knieerkrankung. Dr. Schwer: „Ist das Kniegelenk erkrankt, produziert der Körper vermehrt Gelenkflüssigkeit. Diese muss irgendwo entweichen. Die einzige Möglichkeit am Kniegelenk ist ein dünner Verbindungsgang, der nach hinten führt. Dort fließt die Flüssigkeit entlang und sammelt sich in der Kniekehle. Das schwache Bindegewebe dort beult immer weiter aus.“

Ausgelenkte Kniescheibe (Patella-Luxation)

Die Kniescheibe befindet sich im Gleitlager an der Vorderseite des Oberschenkelknochens. Bei einer Patella-Luxation ist die Kniescheibe aus ihrer vorgesehenen Lage im Kniegelenk verrutscht. Ursache sind meistens Sportunfälle, zum Beispiel Verdrehungen beim Springen. Das Knie schmerzt, ein Weitergehen ist unmöglich.

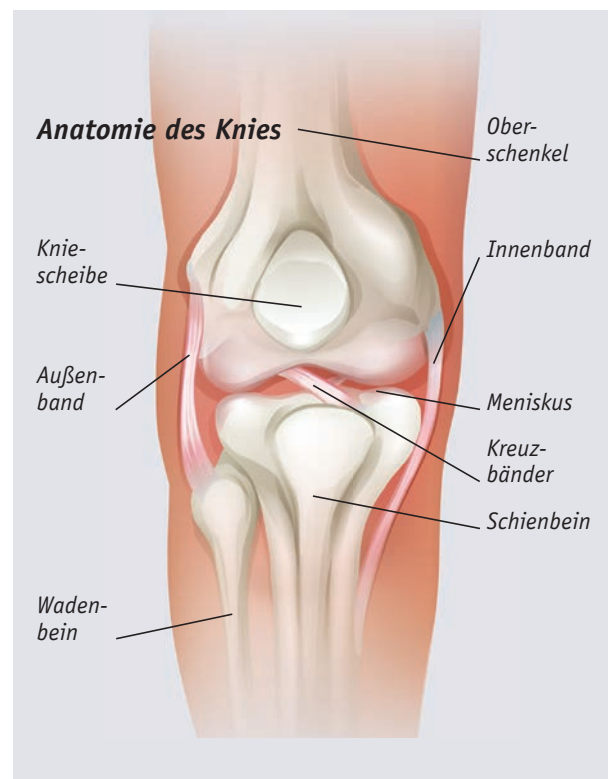
Schleimbeutelentzündung

Am Knie gibt es mehrere Schleimbeutel, die sich durch Fehl- oder Überlastung entzünden können. Ein Schleimbeutel dient als Polster, das das Gelenk bei Bewegung schützt. Vor allem Menschen, die ihre Arbeit auf den Knien verrichten wie Fliesenleger sind betroffen. Typisch ist ein Druckschmerz und Schmerzen bei Bewegungen.

Knieschmerzen sollten früh behandelt werden. Unbehandelt werden die Beschwerden meistens schlimmer. In leichten Fällen haben sich konservative Maßnahmen bewährt.

- **Schonung:** Bei einer Entzündung empfiehlt es sich in der Regel, das Kniegelenk vorübergehend zu schonen. Manchmal ist auch die Ruhigstellung mittels einer Schiene (Orthese) zu erwägen.
- **Schmerzstillende Medikamente:** Um akute Schmerzen zu bekämpfen, können vorübergehend Schmerzmittel genommen werden. Oft wird ein Mittel verschrieben, das gleichzeitig entzündungshemmend wirkt.
- **Injektionen:** Spritzen ins Gelenk mit Hyaluronsäure, einem Baustein des Knorpels, können Schmerzen und Beweglichkeit bessern.
- **Physiotherapie:** Durch die Krankengymnastik werden die Muskeln langfristig gestärkt und das Kniegelenk wird entlastet. Der Patient lernt, sich im Alltag knieschonend zu bewegen.
- **Bandagen:** Orthopädische Hilfsmittel wie Bandagen stabilisieren das Kniegelenk.

Operationen sollten bei schweren Knieverletzungen an Knorpel, Bändern oder Knochen sowie chronischen Knieschmerzen in Erwägung gezogen werden. Die meisten Eingriffe werden arthroskopisch durchgeführt. Während der Gelenkspiegelung kann der Arzt zum Beispiel kaputtes Knorpelgewebe abtragen oder das Gelenk „spülen“. Immer wieder wird kritisiert, dass in Deutschland zu viele Arthroskopien gemacht würden. Tatsächlich ist die Zahl der Kniespiegelungen mittlerweile aber rückläufig. Dr. Schwer: „Nicht in allen Fällen ist eine Arthroskopie des Kniegelenks wirklich notwendig.“ Bei einem altersbedingten Verschleiß der Kniegelenke sei es oft besser, Krankengymnastik zu machen.



Neue Therapie bei Knorpelschäden

Es gibt mehrere Behandlungsmöglichkeiten, um Knorpelschäden am Knie zu beseitigen. Ganz neu: die ChondroFiller-Therapie, abgeleitet von dem griechischen Wort „Chondrozyt“, übersetzt „Knorpelzelle“, und dem englischen Verb „to fill“, übersetzt „füllen“. Beim ChondroFiller handelt es sich um ein biologisches Knorpelimplantat der neuesten Generation. Es besteht aus hochreinem, flüssigem Kollagen. „Kollagen ist das am häufigsten vorkommende Strukturprotein des menschlichen Körpers und der Hauptbestandteil von Haut, Sehnen und Knorpel. Daher ist es wie keine andere biologische Substanz ideal dafür geeignet, Knorpelschäden zu versorgen“, erläutert Dr. Schwer, der als einer der Ersten in Deutschland das neue Verfahren einsetzt. Weiterer Vorteil: Die Therapie funktioniert ohne Züchtung von Knorpelzellen im Labor. Das bedeutet: Es ist nur eine einzige Operation notwendig. Aktuelle Studien zeigen: Nach kurzer Zeit bildet sich am Knie ein neuer hochwertiger Knorpel.

Die neue Therapie stellt eine Alternative zur Autologen Chondrozyten-Transplantation (ACT) dar. Bei der ACT wird körpereigenes Knorpelgewebe herangezogen und danach in die Defektstelle eingesetzt. Hierfür sind zwei Eingriffe notwendig: Der Arzt entnimmt dem Patienten zunächst ein Stück Knorpelgewebe aus einem gesunden Bereich des Kniegelenkes, dann werden die Knorpelzellen in einem Labor vermehrt und anschließend eingesetzt. Bessert sich der Zustand des Patienten nicht, kann die Implantation eines künstlichen Kniegelenkes vor allem bei Knie-Arthrose eine gute Alternative sein.



Unser Experte

Dr. Ernst-Helmut Schwer,
Facharzt für Orthopädie
und Sportmedizin der Klinik
Fleetinsel Hamburg
www.klinik-fleetinsel.de