

Das Kniegelenk - kein Meisterwerk der Ingenieurskunst, so Kuoni

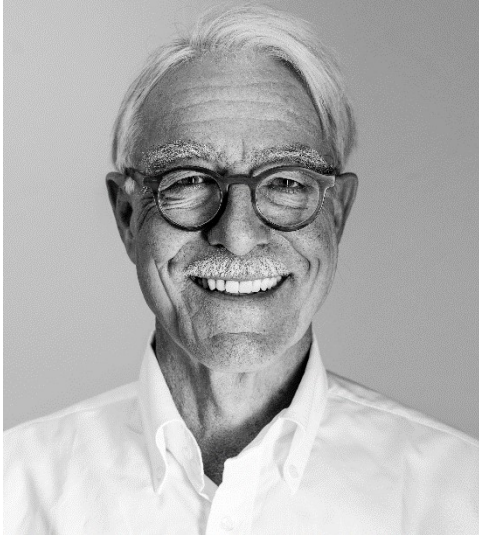
Unsere Kniegelenke tragen uns nicht immer durchs ganze Leben. Meniskusverletzungen und zerrissene Seiten- und Kreuzbänder gehören zu den häufigsten Verletzungen in unserer Freizeit, allen voran Skiferien und Fussballtraining. Das Problem ist: das Knie ist hochkomplex. Verletzungen haben oft irreparable und somit einschneidende Folgen für die Lebensqualität der Betroffenen. Künstliche Kniegelenke können diese oft wiederherstellen.

(re) Beim Kniegelenk treffen zwei grosse Gelenkhöcker des Oberschenkels auf zwei flache Gelenkflächen des Unterschenkels. Es sind also zwei Gelenke, die gar nicht richtig aufeinander passen. Damit diese Konstruktion einigermaßen stabil ist, liegt beidseits zwischen der walzenartigen Gelenkfläche des Oberschenkels und der flachen Gelenkfläche des Unterschenkels je ein Meniskus, eine halbmondförmige Knorpelstruktur. Nun passen Oberschenkel und Unterschenkel einigermaßen aufeinander, stabil ist das Gelenk aber noch nicht!



Damit der Unterschenkel unter dem Oberschenkel weder nach vorne noch nach hinten gleiten kann, ist er am Oberschenkel durch das vordere und das hintere Kreuzband fixiert. Ist das vordere Kreuzband kaputt, kann der Arzt beim gebeugten Knie den Unterschenkel nach vorne ziehen (Schubladenphänomen“). Weiter muss das Gelenk auch noch gegen seitlichen Stress geschützt werden mit dem inneren und äusseren Seitenband. Ist z.B. das äussere Seitenband gerissen, kann der Arzt das Knie „aufklappen“ und aus einem geraden Bein ein O- oder ein X-Bein machen.

Die häufigsten Fragen an Jürg Kuoni, Sportmediziner



„Wenn ich nach dem Sport Kniebeschmerzen habe, schmiere ich eine schmerzlindernde Salbe drauf. Nützt das nicht so schadet nicht, oder?“

Kuoni: „Es schadet sicher nicht.“

„Ich habe gelesen, Dehnen nach dem Sport soll gar nicht gut sein. Soll ich denn vor dem Skifahren dehnen?“

Kuoni: „Vor dem Abfahren sollte man primär die Muskeln aufwärmen, z.B. wie im Video mit Bernhard Russi“.

„Ich habe gehört, dass ein gerissenes Band immer operiert werden muss, stimmt das?“

Kuoni: „Nein. Gerissene Seitenbänder z.B. heilen durch Ruhigstellung des Knies meist spontan. Reisst hingegen das vordere Kreuzband, leidet die Stabilität des Kniegelenks, sodass bei Spitzensportlern eine Operation unumgänglich ist. Bei weniger ehrgeizigen Sportlern ist eine intensive Rehabilitation mit systematischem Muskeltraining sinnvoller, denn die hochtrainierte hintere Oberschenkelmuskulatur („hamstrings“) kann die Funktion des vorderen Kreuzbands teilweise übernehmen und das Gelenk stabilisieren.“

2

„Sollte ich eine Meniskus-Operation unbedingt vermeiden?“

Kuoni: „Kommt auf die Art der Meniskus-Verletzung an. Sportarten mit schnellen Brems- und Beschleunigungsmanövern sowie mit ebenso schnellen Richtungswechseln (Tennis, Squash, Hand- und Fussball....) belasten vor allem Menisken sowie Kreuz- und Seitenbänder. Meniskusrisse können oft genäht werden. Ist das technisch nicht möglich, wird der abgerissene Teil entfernt. Das hat den Nachteil, dass die Gelenkflächen von Ober- und Unterschenkel nicht mehr ideal aufeinanderpassen, sodass sich mit der Zeit eine Arthrose bilden kann.“



„Viele prominente Sportler wie Boris Becker haben nach starken Schädigungen Gelenkprothesen. Sollte ich mir das für mein kaputtes Knie auch überlegen?“

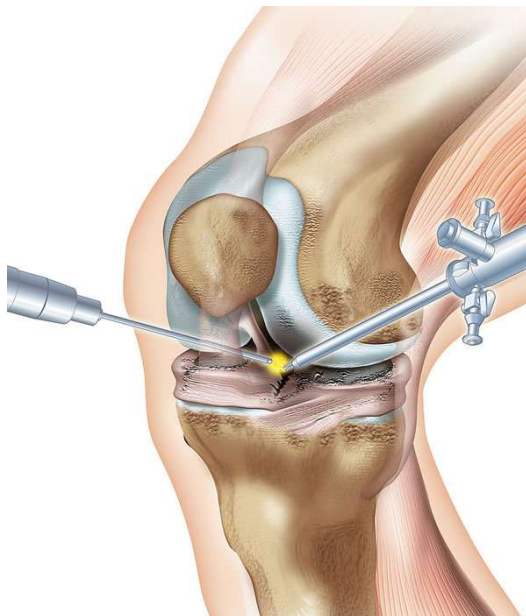
Kuoni: „Ein Gelenkersatz ist eine Schmerzoperation. Ist der Bewegungsradius durch starke Schmerzen eingeschränkt kann die Gelenkprothese die Lebensqualität massiv verbessern.“



„Mein Knie ist seit ein paar Tagen dick und schmerzt stark, ohne dass irgendwas passiert wäre. Gicht kann es ja nicht sein, die tritt doch nur an den Füßen auf?“

Kuoni: „Gicht ist sicher nicht der erste Gedanke eines Arztes bei einem ohne Trauma geschwollenen Knies. Ist das Gelenk auch noch überwärmt und schmerzt auch ohne Belastung so ist eine Gicht nicht ausgeschlossen.“

„Eine Knie-Arthroskopie kann nach neuesten Studienerkenntnissen meine Arthrose nicht verbessern, also unternehme ich lieber nichts.“



Kuoni: „Ist der Gelenkknorpel kaputt ist er irreparabel kaputt. Schmerzmittel halten den Prozess nicht auf. Während der Arthroskopie können kleinere Knorpelschäden „ausgebessert“ werden, nachhaltig ist die Lösung sicher nicht. Mit der Zeit ist die einzige Lösung ein Ersatz eines Teils oder des ganzen Gelenks durch ein Kunstgelenk. Eine Teilprothese hat den Vorteil, dass alle Bänder erhalten bleiben, sodass das Gelenk nach der Operation stabil ist und nach 6 Wochen voll belastet werden kann. Muss jedoch das ganze Gelenk ersetzt werden, so müssen die Kreuzbänder mitentfernt werden, es geht viel länger, bis das Gelenk wieder einigermaßen stabil ist.“

Workshop **Bewegung – Training – Regeneration** mit Jürg Kuoni können Sie bei uns buchen. Informationen finden Sie auf der Website. Oder rufen Sie uns an.

Sportferien Februar 2017