

Rasche Heilung für den eingerissenen Meniskus

Meniskusrisse gehören zu den häufigsten Verletzungen im Kniebereich – und sollten möglichst rasch behandelt werden. Um Knorpelschäden und damit einen frühzeitigen Verschleiß des Kniegelenks zu vermeiden, darf dabei jedoch nicht zu viel Meniskusgewebe entfernt werden. Dies gelingt am besten durch eine Meniskusnaht.

Als größtes Gelenk des menschlichen Körpers muss das Kniegelenk gewaltige Druckbelastungen aushalten; es muss stabil und gleichzeitig beweglich sein. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Menisken (in jedem Knie befinden sich ein Innen- und ein Außenmeniskus), die als Keile aus knorpelartigem Gewebe zwischen Oberschenkel und Schienbein liegen. Sie sind quasi die „Stoßdämpfer“ im Knie und verteilen den Druck, der auf das Kniegelenk einwirkt, auf die darunterliegenden Gelenkknorpel. Als Puffer bei Stoßbelastungen trägt der Meniskus damit wesentlich zur Stabilität des Kniegelenks, aber auch zum Schutz des Gelenkknorpels bei. Meniskusrisse sind zum Teil verschleißbedingt, lassen sich also auf den natürlichen Alterungsprozess zurückführen. Typisch sind jedoch auch Risse aufgrund von Sportverletzungen wie z.B. beim Schifahren oder Fußball, oft in Kombination mit Verletzungen des Kreuz- und Seitenbandes.

Erhalt des Meniskusgewebes zur Vorbeugung von Arthrose

Durch eine exakte Diagnostik kann heute ein Meniskusriss frühzeitig erkannt und behandelt werden. Welche Therapie gewählt wird, hängt von Art, Ort und Umfang der Verletzung ab. Wichtig ist es jedenfalls, die Behandlung zu einem möglichst frühen Zeitpunkt durchzuführen. Wurde früher ein gerissener Meniskus radikal entfernt, versucht man heute, so viel Meniskusgewebe wie möglich zu erhalten – aus gutem Grund: Wird Meniskusgewebe entfernt, steigt die Belastung auf den Gelenkknorpel, und es droht ein Knorpelschaden bzw. in weiterer Folge eine Arthrose (Gelenksverschleiß). Besonders bei jüngeren Patienten versucht man daher, möglichst viel Meniskusgewebe zu erhalten, und somit Folgeschäden zu verhindern oder zumindest zu verzögern. Vor allem bei einem frischen Meniskusriss ist eine meniskuserhaltende Naht oft das Mittel der Wahl. Degenerativ geschädigte Meniskusanteile müssen zwar meist entfernt werden, da sie das Kniegelenk reizen und keine Heilungschancen bestehen, doch steht auch hier der Erhalt von Meniskusgewebe im Vordergrund.

Erhalt des Meniskusgewebes durch Meniskusnaht

Eine Meniskusnaht („Meniskusrefixation“) wird meist arthroskopisch durchgeführt und ist damit deutlich schonender als eine offene Operation. Dabei werden über zwei kleine Hautschnitte links und rechts der Kniescheibe Operationsinstrumente und eine Kamera eingeführt; die Wunden sind deutlich kleiner als bei einer offenen Operation. Der Knorpel und die Menisken werden nun untersucht, nach Lokalisation des Risses wird die Naht durchgeführt. Der Eingriff dauert in der Regel um die 20 Minuten (je nach Riss).

Vorsichtige Rehabilitation, die sich auszahlt

Zur Erhöhung der Heilungschancen sollte die Meniskusnaht möglichst bald nach der Verletzung durchgeführt werden. Sie empfiehlt sich für Verletzungen in der äußeren, gut durchbluteten Zone des Meniskus. Zu berücksichtigen ist die im Vergleich zu anderen Verfahren lange Nachbehandlung bei einer Meniskusnaht: Das heilende Meniskusgewebe ist nur wenig belastbar, und die Rehabilitation muss vorsichtiger als z.B. bei einer (teilweisen) Entfernung des Meniskus erfolgen. Die Wiederaufnahme der sportlichen Aktivitäten ist erst drei bis sechs Monate nach der Operation wieder möglich. Dafür bleibt bei einer Naht jedoch der Meniskus erhalten – und man kann einen eventuell nötigen künstlichen Kniegelenksersatz noch Jahre hinauszögern.

@ Johnson & Johnson Medical, Stand November 2011