



Meniskusriss erkennen und richtig behandeln



Bewusst
gesund:
SA, 14. 3.,
17.30 UHR,
ORF 2

UND auf
on.ORF.at

Der Meniskus wirkt wie ein Stoßdämpfer im Knie. Bei einem degenerativen, radiären Meniskusriss entsteht durch Abnutzung ein quer verlaufender Einriss im Knorpel. Das Knie federt Belastungen schlechter ab. Die Folge: Schmerzen, Steifigkeit oder Empfindlichkeit bei Bewegung. Gleich vorweg: Nicht jeder Meniskusriss muss gleich operiert werden.

Konservative Behandlung möglich. Ob dieser Weg möglich ist oder nicht, hängt im Wesentlichen von zwei Dingen ab: Erstens von der Art des Einrisses. Kam es über Jahre degenerativ, also durch Abnutzung dazu, oder handelt es sich um ein akutes Ereignis, also etwa eine Sportverletzung oder durch einen Sturz? Zweitens ist es entscheidend, an welcher Stelle der Meniskus gerissen oder eingerissen ist. Es gibt zwei Zonen – die rote Außenzone, die gut durchblutet ist, was bedeutet, dass man hier auch zuwarten kann; und es gibt die weiße Innenzone, die nicht durchblutet ist, was bedeutet, dass die Heilungschancen gering sind.

Das Wichtigste, das man für sich bemerken muss: Es dauert 3–6 Monate, wenn man bei einem Meniskusriss den Weg einer konservativen Therapie einschlägt. Dazu ist es wichtig, Physiotherapie zu machen und in diesem Rahmen den Muskel des Oberschenkels zu stärken, der damit alles kompensieren kann. Das Wichtigste aber ist: Der Meniskus wächst dadurch auch nicht

wieder zusammen, der Riss bleibt. Bei älteren Menschen, die sich sportlich nicht mehr allzu hohe Ziele setzen möchten, kann man durchaus ohne Operation vorgehen. Bei jüngeren oder sehr sportlichen Leuten ist das meist keine gute Empfehlung. Dann ist es ratsam, sich für eine Operation zu entscheiden.



NICHT JEDER MENISKUSRISS MUSS SOFORT OPERIERT WERDEN – DAS VORGEHEN IST ABHÄNGIG VON DER URSACHE UND LAGE

„Baker-Zyste“ als Begleiterscheinung. Oftmals zeigt sich infolge eines Meniskusrisses, aber auch infolge von starker Abnutzung, eine Zyste in der Kniekehle. Man nennt sie Baker-Zyste. Sie ist meist harmlos und kann manchmal so klein wie eine Kirsche sein, manchmal so groß wie eine kleine Mandarine werden. Manchmal verschwinden diese Zysten wieder spontan.

Was kann man dagegen tun? Man kann mit Topfen- oder Kälteumschlägen für ein Abswellen und Kühlung sorgen; man kann versuchen, sie etwas auszudrücken bzw. auszumassieren

oder auch entzündungshemmende Medikamente einnehmen. Möchte man die Baker-Zyste völlig wegbringen, muss man die auslösende Ursache beseitigen. Dann verschwindet auch die Zyste.

Sport. Möchte man mit einer großen Zyste oder bei Beschwerden damit Sport betreiben, empfiehlt sich Schwimmen oder Radfahren. Nicht empfehlenswert ist es, während der akuten Phase damit zu joggen oder Langlaufen zu gehen. Das sind zu große Belastungen dafür. ■