

# Wenn das Knie unters Messer muss

Sportverletzungen Chirurg Dr. Michael Hailer klärt über die drei häufigsten Probleme auf

VON FRANK EBERHARD

**Memmingen** Früher behandelten Ärzte bei Sportverletzungen vor allem um Knochenbrüche. Das hat sich geändert, sagt Dr. Michael Hailer (45) vom „Centrum für Orthopädie und Chirurgie“ (kurz COC) Allgäu. „Das Gelenk ist stärker in den Fokus gerückt“, sagt der Chirurg.

Grund dafür sind Hailers Aussage nach vor allem die Möglichkeiten, mithilfe der Kernspintomografie Schäden frühzeitig zu erkennen. Bei der Behandlung von Knieverletzungen habe sich mittlerweile die sogenannte minimal-invasive Chirurgie durchgesetzt, auch Schlüsselloch-Chirurgie genannt. Der Name kommt daher, dass nur anhand winziger Schnitte operiert wird. „Dabei

ist der Aufwand zwar viel größer“, sagt Hailer. Doch das Risiko für den Patienten verringere sich deutlich.

Das wird am Zugangstrauma deutlich: Früher wurde bei einer Operation oft das ganze Knie geöffnet. Dabei musste der Arzt Gelenkteile, Muskeln und Kapseln durchtrennen, was auch kosmetische Nachteile mit sich brachte. Heute führt ein Chirurg bei der OP eine



Dr. Michael Hailer

fünf Millimeter große Optik ins Knie ein. „Dadurch gewinnen wir auch mehr Erkenntnisse, als bei den früher üblichen Operationen oder bei der Kernspintomografie“, sagt Hailer. Ebenso erfolgen

viele Eingriffe durch die Schlüsselloch-Chirurgie ambulant – sofern der Patient das möchte. Das wiederum verringere durch weniger Berührungspunkte mit schwerkranken Patienten die Infektionsgefahr.

Ziel von Knieoperationen ist es, einen dauerhaften Schaden zu vermeiden. Dieser kann zu einer Arthrose führen und ein künstliches Gelenk notwendig machen.

## Verletzt durch Verschleiß

Meniskus leidet unter Drehschäden

● **Die Ursachen** Wie beim Kreuzbandriss (siehe nebenstehender Artikel) verursacht meist eine Verdrehung akute Meniskusverletzungen. Der Meniskus ist ein Knorpel, der wie ein Stoßdämpfer im Knie wirkt. „Dass ein völlig guter, junger Meniskus einen Riss bekommt, ist unwahrscheinlich“, sagt der Chirurg Dr. Michael Hailer. Die Gefahr steigt also mit dem Alter und der damit verbundenen Abnutzung des Knorpels. Ebenso tritt die Verletzung oft zusammen mit einem anderen Trauma wie einem Kreuzbandriss auf.

● **Wer gefährdet ist** Hailer drückt es diplomatisch aus: „Der nicht mehr ganz junge Patient, der bereits einen spröden Meniskus hat.“ Auf ein Alter will er sich nicht festlegen, denn die Abnutzung sei individuell verschieden. Typische Betroffene sind allen voran Fußballer, aber auch Skifahrer sowie Tennis-, Squash- und Badmintonspieler im etwas höheren Alter. Allerdings kann der Meniskus auch ohne Sport reißen. „Wenn jemand bei Nässe ausrutscht beispielsweise“, sagt Hailer. Oder beim Arbeiter, der vom Laster springt und sich dabei verletzt.

● **Die Therapie** Ein verletzungsbedingter Riss ohne vorangegangenen Schaden kann nach Hailers Worten oft gut genäht werden. Damit wird der Meniskus rekonstruiert. Bei älteren Verletzungen und größerem Verschleiß wird der Arzt versuchen, so viel Knorpel wie möglich zu erhalten. Doch die beschädigte Substanz heilt in diesen Fällen nicht und muss herausgeschnitten werden. Wie viel Knorpel zu retten ist und was genäht oder entfernt werden muss, sieht der Arzt oft erst während der Operation. Verstreicht viel Zeit zwischen der Verletzung und dem Arztbesuch, franst der Meniskus zunehmend aus.



Bewegung ist eine tolle Sache, sagt Dr. Michael Hailer (links im Bild). Doch oft verletzen sich Sportler am Knie und müssen operiert werden. Das sei dank der Schlüsselloch-Chirurgie heute jedoch erfolgreicher als früher. Foto: COC Allgäu

## Gefährliche Stürze

Knorpelschäden durch Unfälle

● **Die Ursachen** Der Gelenkknorpel leidet oft unter akuten Verletzungen. Dazu gehören Stürze auf das Knie, Auskugeln der Kniescheibe oder, wie bei Meniskus- und Kreuzbandschäden, Verdrehungen. Allerdings handelt es sich um einen ganz anderen Knorpel als beim Meniskus, denn er stellt die Gleitfähigkeit im Knie sicher. Aus diesem Grund sind auch die gewöhnliche Alterung und der damit verbundene Verschleiß Ursache für einen Knorpelschaden. „Der Übergang zwischen akut und chronisch ist oft fließend“, sagt der Memminger Chirurg Dr. Michael Hailer.

● **Die Symptome** Ein akuter Knorpelschaden durch eine Sportverletzung bereitet oft nur wenig Probleme. Dadurch wächst die Gefahr, dass der Verletzte erst spät zum Arzt geht und der Schaden chronisch wird. Daher rät Hailer: „Tritt das Gefühl auf, dass das Knie blockiert, dass Sand im Getriebe ist, lohnt es sich, mit einer Kernspintomografie nachzuschauen.“

● **Die Therapie** Wenn Knorpelteile am Knie fehlen, können Ärzte diese teilweise wieder finden und – stark vereinfacht gesagt – wieder an die richtige Stelle pinnen. Die Nadeln verwachsen dabei. Eine weitere Möglichkeit kann eine Knorpeltransplantation sein. Dabei nutzen Mediziner Knorpel von der Außenseite des Knies, wo er keine so wichtige Funktion erfüllt. Ist der Schaden zu groß für eine Transplantation, kann auch Knorpel entnommen und im Labor in größerem Umfang herangezüchtet werden. Erst bei einer zweiten OP gelangt dieser dann ins Knie. Zur Nachbehandlung sind meist zwei bis sechs Wochen Physiotherapie und eine längere Schonzeit nötig. Der Umfang ist von Fall zu Fall verschieden.

## Der Fußball- und Skiklassiker

Vorderes Kreuzband Riss ist mit Abstand häufigstes Problem

**Memmingen** Mit weitem Abstand die häufigste Knieverletzung ist der Riss des Vorderen Kreuzbands, sagt Dr. Michael Hailer. Besonders anfällig dafür sind Menschen, die einer dynamischen Sportart nachgehen, mit schnellen Start- und Stoppbewegungen. Als Beispiel nennt der Memminger Chirurg und Notfallmediziner vor allem Fußball. Doch auch Skifahrer oder Skater ziehen sich oft einen Kreuzbandriss zu.

● **Die Ursachen** Das Vordere Kreuzband kann reißen, wenn ein Sportler sein Kniegelenk unkontrolliert dreht. Das passiert beispielsweise auf dem Bolzplatz, wenn der Kicker seinen Körper im Spreizschritt dreht. Oder an einem Skitag, wenn

man in der Warteschlange stürzt und die Bindung nicht auslöst. Das Vordere Kreuzband ist die einzige Struktur, die das Knie daran hindert sich zu verdrehen.

● **Warum operiert wird** „Ein gerissenes Kreuzband kann man entgegen früherer Meinung nicht durch Muskelaufbau kompensieren“, sagt Hailer. Deswegen müsse es rekonstruiert werden. Da eine Naht nicht hält, ersetzen Ärzte das Band. Dazu entnehmen sie eine Sehne aus dem Unterschenkel, die es dort dreimal gibt, sodass dadurch keine größeren Beeinträchtigungen entstehen.

● **Nachbehandlung** Patienten müssen ihr Kniegelenk nach der Opera-

tion schonen. Daher wird das Gelenk geschient. „Die OP ist nur die halbe Miete“, sagt Hailer. Ebenso wichtig sei ein kompetenter Physiotherapeut, der rund sechs Wochen mit dem Verletzten arbeitet. Auf das Fußballspielen und Skifahren müssten Patienten aber ein halbes Jahr lang verzichten. Radfahren und Schwimmen sei dagegen in Ordnung, weil diese Sportarten das Knie weniger belasten.

● **Noch ein Wort zur Prävention** Für alle hier thematisierten Verletzungen gilt laut Hailer: kein Verzicht auf Sport wegen Angst vor Verletzungen. Doch rät er zu weniger Verbissenheit im Amateursport und zu einem guten Trainingsstand.