

# Die meisten Knieverletzungen sind konservativ gut behandelbar

Bayerischer Sportärztekongress 2015: Workshop zu Behandlungsansätzen bei Knieverletzungen

**K**nieverletzungen treten vor allem in kampfbetonten Sportarten mit starker Belastung der unteren Extremitäten wie Fußball oder Handball auf. Abrupte Richtungswechsel und Kontakt mit dem Gegner sind wichtige Risikofaktoren. Meist handelt es sich um Prellungen und Verstauchungen, gefolgt von Verletzungen der Seitenbänder, Meniskus und Knorpel-läsionen und aber auch des vorderen oder noch seltener des hinteren Kreuzbandes. Die gute Nachricht: Die meisten Knieverletzungen können mit gutem Erfolg konservativ behandelt werden. Die Option eines operativen Eingriffs sollte man jedoch immer im Hinterkopf behalten.



Der Verletzungsmechanismus lässt sich meist bereits durch eine ausführliche Anamnese mit einer möglichst genauen Schilderung des Unfallhergangs durch den Patienten nachvollziehen, erläuterte Dr. Christian Schneider, Chefarzt des Sportorthopädischen Instituts der Schön Klinik in München, beim Bayerischen Sportärztekongress 2015. Sich nur auf Anamnese und

Bildgebung zu verlassen, ist jedoch nicht ausreichend. Erst durch die körperliche Untersuchung kann der Untersucher einen Bezug zu den bildlich dargestellten Problemen herstellen, betonte Schneider bei einem praxisorientierten Workshop, der von Heel, Baden-Baden, unterstützt wurde.

## Experten benennen gängige Testverfahren

Führende Sportmediziner der Expertenrunde »Steinbach-Talk« haben in diesem Jahr ein Diagnose- und Therapieschema zur Behandlung von akuten Knieverletzungen ausgearbeitet. Das Diagnose- und Therapieschema, an dem auch Schneider mitgearbeitet hat, enthält praktische Hinweise zur Versorgung von Meniskus- und Bandverletzungen sowie zu Knorpel- und Kombinationsverletzungen. Alle gängigen Tests werden darin mit Abbildungen und entsprechenden Erläuterungen gezeigt.

## Meniskusriss: OP-Indikation prüfen

Bei einem Meniskusriss mit Streck- und/oder Beugehemmung besteht nach Schneiders Angaben die Gefahr, dass der Patient unter Umständen beim Autofahren massiv beeinträchtigt ist. Deshalb sollte bei einem ein-/umgeschlagenen Meniskusriss eine OP zügig abgeklärt werden. Eine strikte Altersbegrenzung für eine Meniskusnaht gibt es zwar nicht, mit dem Patienten muss allerdings die mehrwöchige Entlastung an Gehhilfen besprochen werden, erklärte Schneider.

Zu den Klassikern der Sportverletzungen gehören die Seitenbandverletzungen, aber auch die vordere Kreuzbandruptur. Eine Punktion des Gelenkgusses ist meist sinnvoll. Dies dient nicht nur der Entlastung und Schmerzreduktion, sondern hilft auch bei der Differenzialdiagnostik. Liegen dem Punktat Fettagungen auf, ist dies ein Hinweis auf eine knöcherne Beteiligung, erläuterte Schneider. Verletzungen des hinteren Kreuzbandes sind demgegenüber vergleichsweise selten. 80 bis 90 Prozent der hinteren Kreuzbandrupturen werden konservativ mit einer Posterior-Tibial-Support-(PTS)-Schiene versorgt und haben ein gutes Ausheilungsergebnis. Das Problem, so Schneider: Schätzungsweise die Hälfte aller hinteren Kreuzbandrupturen werden übersehen und somit gar nicht behandelt.

## Den Heilungsprozess stimulieren

Bei leichten und mittelschweren Knieverletzungen werden in der Behandlung oftmals auch Salbenverbände mit Traumeel® oder Traumeel® Tabletten eingesetzt, berichtete Schneider. Lokale Injektionen können, vom geübten Sportarzt verabreicht, ebenfalls sehr hilfreich und effektiv sein. »Wir wissen, dass die Einzelbestandteile von Traumeel sinnvoll auf die verschiedenen Phasen des Entzündungsprozesses einwirken und die Heilung stimulieren.« Wenn ein NSAR gegeben werden muss, sollte dies nach spätestens zwei bis drei Tagen wieder abgesetzt werden. Medikamente mit ASS sollten wegen der erhöhten Einblutungsgefahr gar nicht verabreicht werden, erklärte Schneider.

Um den Erfolg einer Behandlung nicht nur bei Knieverletzungen zu sichern, ist eine enge Zusammenarbeit von Arzt und Physiotherapeut in der Nachbehandlung unumgänglich, betonte der Sportphysiotherapeut Axel Fischlein aus dem Rehazentrum Valznerweiher in Nürnberg. Dazu benötige er vom Arzt möglichst genaue Informationen über die Verletzung und die bisherige Behandlung.

Bei der physiotherapeutischen Behandlung von Knieverletzungen stehen zunächst die Entlastung der verletzten Strukturen sowie die Optimierung des energetischen Systems durch Salbenverbände mit Traumeel® und physiotherapeutische Maßnahmen im Vordergrund, berichtete Fischlein. Je nach Verlauf des Heilungsprozesses kommen nach und nach aktivierende und mobilisierende Maßnahmen ins Spiel, um so die Belastungsfähigkeit zu steigern. »Die Patienten müssen verstehen, dass das nicht von heute auf morgen geht«, sagte Fischlein. Grundsätzlich sollten sich physiotherapeutische Reha-Maßnahmen daher auch nicht ausschließlich an Zeitvorgaben, sondern vielmehr an der Wiederherstellung von Funktionen orientieren. ■

*\* Mit freundlicher Unterstützung von  
Biologische Heilmittel Heel GmbH*

## Das Diagnose- und Therapieschema

»Akute Knieverletzungen« kann kostenlos per E-Mail angefordert werden: [agentur@schuster-pr.de](mailto:agentur@schuster-pr.de)