

Risiko.

Die meisten Knieverletzungen gibt's auf der Piste. Dann heißt es rasch zum Arzt statt warten und Tee trinken.



VERLETZT Frühe Operation am Knie erspart Spätschäden und große Eingriffe

Knackpunkt Kniegelenk

In Österreich ereignen sich jährlich rund 80.000 Unfälle, bei denen das Knie geschädigt wird. Eine neue OP-Methode lässt Knorpel regenerieren.

Gefahr fürs Knie. Spätwinter ist Hochsaison für Skiunfälle: Weicher Schnee plus Übermut oder mangelnde Muskelkraft können zu dramatischen Stürzen auf der Piste führen. Die meisten davon schädigen das Kniegelenk: Meniskus, Kreuzband und Knorpel sind die sensiblen Stellen am Knie. Bei Verletzung heißt es daher: Nicht zuwarten, sondern sofort ärztliche Hilfe einholen. „Verletzungen werden oft verschleppt, was die Therapie erschwert“, so Christian Gäbler, Leiter der Sportam-

balanz der Universitätsklinik für Unfallchirurgie im AKH. Ist der Meniskus in Mitleidenschaft gezogen, so gibt eine Magnetresonanztomografie Aufschluss über die erforderliche Behandlung.

Meniskus ade. Wurde der Meniskus nur gequetscht, muss nicht operiert werden. Mit Physiotherapie und Training unter Anleitung wird das Knie wieder fit. Bei Meniskusriss ist allerdings Handlungsbedarf gegeben. Gäbler: „Auch wenn der Meniskus nur leicht eingerissen ist, sollte möglichst bald operiert werden. Dabei wird der Lappen entfernt. Sonst reibt der kaputte Meniskus zwischen den Gelenkflächen und führt in der Folge zum Knorpelschaden.“

Kunstbänder neu. Reißt das Kreuzband im Kniegelenk, gibt es heute zwei mögliche Eingriffe. So werden bei Spitzensportlern für die sehr rasche Wiederherstellung Kunstbänder eingesetzt. Gäbler: „Nach einer Woche ist ein Sportler wieder einsatzfähig.“ Die neuen künstlichen Bänder haben allerdings eine begrenzte Lebensdauer. Daher wird in der Mehrheit das gerissene Kreuzband durch körpereigene Sehnen ersetzt. Diese halten dann lebenslang.

Knorpelschaden. Unfälle können mitunter auch zu Knorpelschäden am Knie führen. Eine neue Methode mittels Stammzellen lässt das Gewebe wieder nachwachsen (siehe Interview).

„Stammzellen lassen Knorpel wachsen“



Christian Gäbler ist Facharzt für Unfallchirurgie & Sporttraumatologie.

ÖSTERREICH: Wie funktioniert die neue Operation bei Knorpelschäden?

CHRISTIAN GÄBLER: Ein kaputter Knorpel kann nicht heilen, weil er nicht durchblutet ist. Bei dem neuen Verfahren genannt „Micro Fractures“ bohren wir kleine Löcher in die Schicht zwischen Knorpel und Knochen.

ÖSTERREICH: Warum?

GÄBLER: Die Blutgefäße aus dem Knochen reagieren auf diesen Verletzungsreiz und nehmen Stammzellen zur Reparatur mit. Das ist sozusagen eine körpereigene Stammzellen-Kur. Der Eingriff funktioniert nur bei kleinen Defekten. Bei einem großen Knorpelschaden wird der Knorpel sechs bis

Was das Kniegelenk zusammenhält



Die seitlich am Gelenk verlaufenden Bänder sichern den Kontakt der Gelenkflächen bei der Bewegung. Gleichzeitig stabilisieren zwei Kreuzbänder das Kniegelenk und verhindern eine Überstreckung.

Die zwei halbmondförmigen Menisken (Innen- und Außenmeniskus) dienen als Puffer: Sie bestehen aus einem Knorpel-Fasergeflecht und verteilen den Druck im Kniegelenk.

Die Enden des Ober- und Unterschenkelknochens sind von einer drei bis fünf Millimeter dünnen Knorpelschicht überzogen. Bei größerem Knorpelschaden droht es zu einer Überstreckung.