

# Die Sonntagsprechstunde

## Probleme mit der Kniescheibe – Von Prof. Dr. med. Klaus Fritsch

Die Kniescheibe ist häufig Ursache von Schmerzen und Instabilität. Prof. Dr. Klaus Fritsch, Arzt für Orthopäde und Unfallchirurgie, erklärt die Gründe dieses Knieproblems.

### Wie ist die Kniescheibe stabilisiert?

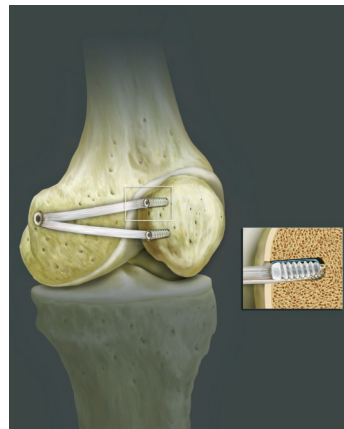
Die Kniescheibe ist als Sesambein in die Sehne des Oberschenkelstreckers integriert. Sie dient zur Umleitung der Sehne des Oberschenkelstreckers um das Kniegelenk. Sie wird stabilisiert durch zwei seitliche Bänder und durch eine Gleitrinne am Oberschenkelknochen. Beim Beugen und Strecken des Knies gleitet die Kniescheibe von oben nach unten in dieser Gleitrinne.

### Was hilft bei vorderem Knieschmerz?

In der orthopädischen Sprechstunde ist der vordere Knieschmerz das häufigste Beschwerdebild am Knie. Die Patienten berichten typischerweise über einen langsam beginnenden flächenhaf-

ten vorderen Knieschmerz, der sich beim Bergabgehen oder Treppabgehen verstärkt, bei längerem Sitzen mit gebeugten Knien auftritt oder beim Aufstehen nach längerem Sitzen. Der Patient zeigt selbst einen „Handflächen-schmerz“ – d.h. zur Demonstration der Schmerzlokalisation legt der Patient die flache Hand auf die Kniescheibe. Ursache für den Schmerz sind bei jüngeren Patienten meist Verkürzungen der Muskulatur, die zu einem vermehrten Druck der Kniescheibe auf das Knie führen. Meist hilft dann das konsequente Dehnen der Muskulatur an Oberschenkelvorder- und -rückseite. Manchmal ist die Ursache auch eine falsche Lage der Kniescheibe auf dem Gleitlager, so dass es zu einer Fehlbelastung der Kniescheibe kommt. Falls Krankengymnastik und Dehnen sowie spezielle Muskelaufbauübungen nicht zum Erfolg führen, kann dann eine operative

Korrektur des Sitzes der Kniescheibe Abhilfe geschaffen werden. Bei älteren Patienten kann der vordere Knieschmerz auch durch einen



Verschleiß an der Rückseite der Kniescheibe verursacht sein. Auch hier führt konsequentes Dehnen meist zu einer geringeren Druckbelastung des geschädigten Knorpels und damit zu einer Beschwerdelinderung. Bei anhaltenden Beschwerden kann

evtl. eine arthroskopische Knorpeloperation helfen, bei fortgeschrittenem Verschleiß könnte an einen Oberflächenersatz des Gleitlagers gedacht werden.

**Was ist ein „Jumpers Knie“?** Ein punktförmiger Schmerz am unteren Pol der Kniescheibe weist auf eine Überlastung der Patellasehne hin, wie sie z.B. bei Sprungsportarten (Basketball) auftreten kann. Rechtzeitig erkannt, kann dieses „Springer-Knie“ mit Sportpause und Dehnung gut behandelt werden. In chronischen Fällen kann eine Gelenkspiegelung mit Entfernung von Narbengewebe am unteren Kniescheibenpol durchgeführt werden.

### Was ist eine instabile Kniescheibe?

Eine Instabilität der Kniescheibe kann auftreten, wenn die Gleitrinne des Oberschenkels zu flach ist, oder wenn eine Lockerung der stabilisierenden Bänder vorliegt. Die Kniescheibe kann dann unangenehm

Kippbewegungen aufweisen. Bei diesen geringeren Instabilitäten hilft oft ein spezieller Muskelaufbau, der auch die Hüftmuskulatur mit betrifft. Oft helfen auch Bandagen um die Kniescheibe zu zentralisieren. Wenn die Kniescheibe ganz aus ihrem Gleitlager springt (Patellaluxation), ist die Luxationsrichtung fast immer nach außen. Es kann bei der Luxation zu Verletzungen des Knorpels hinter der Kniescheibe kommen. Eine mehrwöchige Ruhigstellung hilft oft die Kniescheibe wieder zu stabilisieren. Falls es jedoch zu wiederholten Luxationen kommt, sollte an eine operative Stabilisierung gedacht werden. Dazu kann eine Sehne (Gracilissehne) als Verstärkung des inneren Patellabandes verwendet werden (MPFL-Operation). Diese Sehne wird an Kniescheibe und Oberschenkelknochen mit resorbierbaren Schrauben befestigt. Weitere Informationen unter: [www.oc-bayreuth.de](http://www.oc-bayreuth.de)



Prof. Dr. med. Klaus Fritsch

Mitglied im Ärztenetzwerk



Mein Gesundheitsnetzwerk

[www.mein-gesundheitsnetzwerk.de](http://www.mein-gesundheitsnetzwerk.de)

■ In unserer nächsten Sonntagsprechstunde geht es um das Thema: „?“. Zu Gast ist ?.