

Therapie des Knieschmerzes

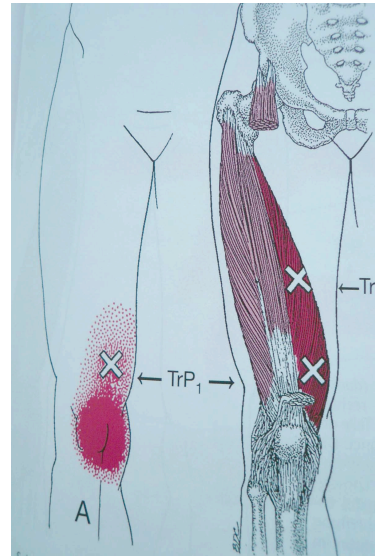
Anhaltende Knieschmerzen, die sich alleine mit Prophylaxe- und Trainingsmaßnahmen bzw. mit orthopädischen Hilfsmitteln (siehe Ausgabe Sept. 2008) nicht nachhaltig verbessern lassen, sollten zunächst einer medikamentösen Therapie zugeführt werden.

Am häufigsten werden NSAR-Präparate (nichtsteroidale Antirheumatika) eingesetzt. Diese haben den Vorteil, sowohl schmerzlindernd, als auch entzündungshemmend zu wirken. Nachteilig ist jedoch die mögliche Vielzahl von Nebenwirkungen für innere Organe.

Daher ist eine Ergänzung mit sogenannten SYSADOA (=symptomatic slow acting drugs in osteoarthritis) sinnvoll. Diese gut verträglichen Medikamente verlangsamen bei langfristiger Einnahme den weiteren Abbau von Knorpelmasse und eignen sich daher zur Arthroseprophylaxe. Zu diesen Substanzen zählen Bausteine der Knorpelmatrix wie Glucosaminsulfat, Chondroitin, Kollagenhydrolysate und Hyaluronsäure. Auch die begleitenden Entzündungs- und Schmerzreaktionen werden hierdurch reduziert.

Sind kniegelenksnahe Muskeltriggerpunkte (**Abbildung**) mögliche Schmerzauslöser, sollte eine Stoßwellentherapie durchgeführt werden. Auch Akupunkturbehandlungen finden hierbei häufig ihre Anwendung.

Bei darüber hinaus anhaltenden Beschwerden sind Gelenkspritzen mit Hyaluronsäure und /oder Kortison sinnvoll. Sollten diese Maßnahmen ohne Erfolg bleiben, kommen meist operative Maßnahmen zum Einsatz.



Dabei muss nicht immer sofort ein künstliches Gelenk implantiert werden. Meist kann mithilfe arthroskopischer Eingriffe eine mittelfristige Beschwerdebesserung erzielt werden. Bei kleinen, umschriebenen Knorpelschäden ist sogar eine Transplantation von Knorpelzellen oder Knochen-Knorpel-Zylindern möglich. Diese Eingriffe sind jedoch jüngeren Patienten vorbehalten, deren Knie noch keine fortgeschrittene Arthrose aufweist.

Übrigens, gerade jetzt, in der spielfreien Zeit, könnten Sie mit Ihrem „Knietraining“ beginnen.

Eine schöne Übersicht von Übungen, eingeteilt nach Schmerzregionen rund ums Knie, finden Sie im Internet unter: <http://www.mckinley.uiuc.edu/handouts/overusekneeinjuries/overusekneeinjuries.htm> Probieren Sie es doch einmal aus!

Ein erfolgreiches Jahr 2009 wünscht Ihnen,

Dr. Ingo Lauterbach