

# Meniskusriss: Erhaltung als oberstes Prinzip



- ▶ Die Stoßdämpferfunktion des Meniskus hat zur Prävention von Arthrose im Kniegelenk eine zentrale Funktion.
- ▶ Meniskusrisse können minimalinvasiv versorgt werden.
- ▶ Teilentfernungen beschränken sich auf das gerissene Gewebe.

Schnell ist es passiert – eine plötzliche Bewegung beim Sport und das Knie ist verdreht. Oftmals ist dies die Ursache für einen Meniskusriss. Kommt es dazu, ist es wichtig, die nötigen Schritte einzuleiten, um rasch zu diagnostizieren und anschließend gezielt zu behandeln. War man früher der Meinung, der Meniskus im Knie habe keinerlei Bedeutung, so weiß man heute, dass die beiden Menisken in jedem Kniegelenk sehr wichtig sind. Die Hauptaufgabe der aus Faserknorpel, Kollagen und Wasser bestehenden Menisken ist die eines Stoßdämpfers. Durch diese Funktion schützen die beiden Menisken den wichtigen Gelenkknorpel vor zu großer Belastung beim Laufen oder bei anderen Sportarten. Der Schutz für den Knorpel ist deshalb so wichtig, weil nur dadurch eine Arthrose verhindert werden kann. Ist erst einmal der Knorpel beschädigt, ist das Endstadium oft die Knieprothese.



*„Es ist besser, einen operierten und dafür stabilen Meniskus zu haben, als einen nicht operierten instabilen.“*

Priv.-Doz. Dr. Patrick Weninger  
Unfallchirurg und Oberarzt im Knieteam des  
Orthopädischen Spitals Speising

## Wann muss operiert werden?

„Operiert werden sollte ein Meniskusriss dann, wenn er Beschwerden bereitet“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Patrick Weninger, Unfallchirurg und Oberarzt im Knieteam des Orthopädischen Spitals Speising. Macht ein Riss Beschwerden, das heißt, ist er symptomatisch, dann ist der Riss instabil sein. Ein instabiler Meniskus scheuert bei Bewegungen des Kniegelenkes am angrenzenden Gelenkknorpel und verursacht einen Knorpelschaden, da das Meniskusgewebe im Vergleich zum relativ weichen Knorpel eher derb ist. Belässt man nun diese Instabilität des Meniskus, schädigt das den Knorpel massiv und führt früher oder später zur Arthrose. „Es ist besser, einen operierten und dafür stabilen Meniskus zu haben, als einen nicht operierten instabilen“, weiß der Experte.

## Minimalinvasive Versorgung

„Grundsätzlich haben wir die Möglichkeit, den gerissenen Meniskus so zu versorgen, dass wir ihn erhalten oder einen Teil entfernen. Am besten ist es, möglichst viel Meniskusgewebe zu erhalten, um auch die wichtige Stoßdämpferfunktion zu erhalten“, erklärt Weninger. Unter bestimmten Voraussetzungen ist es möglich, den gerissenen Meniskus wieder zu nähen. Bei der Meniskusnaht werden bei geeigneter Rissform im Rahmen einer Arthroskopie spezielle Instrumente verwendet. Ein speziell entwickeltes Nahtinstrument erlaubt es, die Meniskusnaht minimalinvasiv mit nur zwei kleinen Schnitten durchzuführen. Die wichtigsten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Meniskusnaht sind, dass die Rissform geeignet ist und dass der Meniskusriss in einer gut durchbluteten Zone liegt. Die Naht sollte stabil sein, damit der genähte Meniskus auch richtig heilen kann.

## Sportaktivitäten anpassen

Nach der Meniskusnaht ist es notwendig, dass nicht gleich voll belastet wird. „Je nach Rissgröße ist Teilbelastung mit Krücken von vier bis sechs Wochen notwendig. Auch eine Knie-Orthese sollte getragen werden, damit der genähte Meniskus geschont wird“, rät der Experte. So kann mit lockerem Laufen nach etwa drei Monaten begonnen werden, mit kniebelastenden Sportarten wie Fußball, American Football oder Skifahren erst nach etwa sechs Monaten. Ist die Rissform nicht zur Naht des Meniskus geeignet, muss der abgerissene Meniskusanteil entfernt werden.

## Meniskus-Teilentfernung

Das Prinzip dabei ist es, einen Teil des Meniskus – jenen, der gerissen ist – im Rahmen einer Arthroskopie aus dem Knie zu entfernen und einen ausreichend großen und stabilen Restmeniskus zu belassen. „Die Kunst dabei ist, so viel Meniskusgewebe zu entfernen, wie unbedingt nötig und so wenig wie möglich“, erklärt Weninger. Werden instabile Anteile belassen, kann der Restmeniskus wieder reißen. Entfernt man zu viel Meniskusgewebe, entwickelt sich früher eine Arthrose. Nach der OP ist eine Physiotherapie zu empfehlen um die Muskulatur, die Beweglichkeit und die Koordination zu trainieren. Krücken sind nur ein paar Tage erforderlich. ■