

Priv.-Doz. Dr. Patrick Weninger
Mag. Dr. Lena Hirtler

100 FRAGEN

und Antworten zum
schmerzhaften

KNIE

Inhaltsverzeichnis

Die Wahl des Arztes kann entscheidend sein!

- | | | |
|----|---|----|
| 1. | Wer kann sich als Knie-Spezialist bezeichnen? | 17 |
| 2. | Welche Vorteile bietet ein Knie-Spezialist? | 18 |

Wenn das Knie schmerzt ...

- | | | |
|----|--|----|
| 3. | Wodurch werden Knieschmerzen verursacht? | 23 |
| 4. | Was können Sie bei Knieschmerzen tun?..... | 24 |
| 5. | Was sind die nächsten Schritte? | 26 |
| 6. | Muss im Falle von Knieschmerzen immer operiert werden? | 28 |

Das Knie ist verletzt!

- | | | |
|-----|--|----|
| 7. | Wodurch kommt es zu Bewegungseinschränkungen des Kniegelenkes?..... | 31 |
| 8. | Was kann ein Patient selbst nach einer Knieverletzung tun und wie werden Kniebeschwerden diagnostiziert? | 34 |
| 9. | Wie werden Knieverletzungen behandelt?..... | 37 |
| 10. | Was ist eine Arthroskopie? | 37 |
| 11. | Was passiert nach der Operation?..... | 39 |
| 12. | Was passiert bei der Physiotherapie?..... | 40 |

Die Anatomie des Kniegelenks

- | | | |
|-----|---|----|
| 13. | Was macht das Kniegelenk so besonders? | 45 |
| 14. | Was ist ein Gelenk und welche unterschiedlichen Gelenke gibt es im Körper?..... | 45 |
| 15. | Was ist ein Knorpel? | 50 |
| 16. | Wie kann ich mein Kniegelenk bewegen?..... | 51 |
| 17. | Was bedeuten die Begriffe „Schlussrotation“ oder „unwillkürliche Rotation“? | 52 |

18.	Aus welchen Knochen besteht das Kniegelenk und wofür brauchen wir die Kniescheibe?	53
19.	Wie sieht der Oberschenkelknochen im Bereich des Kniegelenks aus?	55
20.	Wie sieht das Schienbein in der Nähe des Kniegelenks aus?	57
21.	Warum braucht das Kniegelenk für seine Stabilität seine Bänder und Menisken?	58
22.	Was bewirken die Kreuzbänder?	61
23.	Wo befinden sich die Seitenbänder des Kniegelenks und was bewirken sie?	63
24.	Wo befinden sich die Menisken?	65
25.	Warum ist die Prognose und Behandlung von Meniskusrupturen so unterschiedlich?	69
26.	Warum haben Menschen einen Fettkörper im Kniegelenk?	70
27.	Wie ist die Gelenkkapsel des Kniegelenks aufgebaut?	72
28.	Wo finden die Bewegungen – Beugung und Streckung sowie Drehung – im Kniegelenk statt?	76
29.	Was bewirken die Muskeln rund um das Kniegelenk?	76

Gefürchtet: Probleme mit dem Meniskus

30.	Was ist der Meniskus und welche Arten gibt es? ..	81
31.	Was ist die meniskokapsuläre Separation?	84
32.	Wie erkennt der Arzt eine Meniskusverletzung? ..	85
33.	Ist jeder Meniskusriss im MR sichtbar?	86
34.	Wie wird eine Meniskusverletzung behandelt?	86
35.	Warum ist bei symptomatischen Meniskusrissen eine Operation erforderlich?	87
36.	Wie wird ein Meniskusriss operiert?	88
37.	Wie sieht die Nachbehandlung bei einer Meniskusoperation aus?	92

38.	Wird ein Meniskusriss immer durch einen Unfall verursacht?	93
39.	Kommt es nach einer Teilentfernung des Meniskus immer zu einem Knorpelschaden?	94
40.	Können Betroffene nach einer Meniskusoperation überhaupt noch Sport ausüben?	95
	<i>Typische Meniskus-Fälle aus der Praxis des Knie-Spezialisten</i>	96
	<i>Wichtige Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können.</i>	101

Kreuzbandriss – häufige Verletzung

41.	Was ist das Kreuzband?	104
42.	Was passiert beim Kreuzbandriss?	105
43.	Wie erkennt der Arzt einen Kreuzbandriss?	107
44.	Wie wird eine Kreuzbandverletzung behandelt?...	109
45.	Bei welchen Sportarten sollte bei Kreuzbandriss eher operiert werden?	114
46.	Was passiert, wenn ein Kreuzbandriss nicht ordentlich behandelt wird?	115
47.	Wie sollte ein Riss des vorderen Kreuzbandes am besten behandelt werden?.....	117
48.	Was passiert bei einer Kreuzbandoperation und welche Techniken gibt es?.....	119
49.	„Double Bundle“, „Single Bundle“ – was heißt das?	124
50.	Welche Risiken birgt eine Kreuzbandoperation?..	127
51.	Transtibial versus anteromedial – was ist besser?.	130
52.	Wie sehen der weitere Verlauf und die Nachbehandlung aus?	133
53.	Ab wann dürfen Patienten nach einer Kreuzbandoperation wieder Sport machen?	135
54.	Kreuzbänderhalt nach langer Zeit – geht das?	136
55.	Immer wieder Kreuzband ... Was passiert, wenn das Kreuzband nach einer Operation wieder reißt?	137

<i>Typische Fälle von Kreuzbandrissen aus der Praxis des Knie-Spezialisten</i>	138
<i>Wichtige Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können</i>	148

Schmerzhaft: Seitenbandverletzung

56. Welche Funktion haben die Seitenbänder?.....	149
57. Welche Arten von Seitenbandverletzungen gibt es?	150
58. Wodurch kommt es zur Verletzung des inneren Seitenbandes?	152
59. Wodurch kommt es zur Verletzung des äußeren Seitenbandes und wie wird sie diagnostiziert?.....	153
60. Wie werden Seitenbandverletzungen richtig behandelt?	154
61. Was ist die „Unhappy-Triad-Verletzung“?	155
62. Wie sieht die Nachbehandlung nach einer Seitenbandverletzung aus?	156
<i>Typische Fälle von Seitenbandverletzungen aus der Praxis des Knie-Spezialisten</i>	157
<i>Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können</i>	159

Probleme der Sehnen

63. Welche Sehnen hat das Kniegelenk?.....	161
64. Wodurch kommt es zu einer Überlastung der Sehnen?.....	162
65. Wodurch kommt es zu einem Sehnenriss?.....	163
66. Wie werden Sehnenprobleme diagnostiziert und welche Behandlungen sind möglich?.....	163
67. Wie sieht die Nachbehandlung nach einer Operation aus?	165
<i>Typische Fälle von Sehnenproblemen aus der Praxis des Knie-Spezialisten</i>	165
<i>Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können</i>	167

Das Plica-Syndrom

68. Was ist die Plica? 169
69. Wie wird ein Plica-Syndrom diagnostiziert?..... 170
70. Wie kann man ein Plica-Syndrom behandeln und was passiert im Zuge einer Operation?..... 171
71. Kann das Plica-Syndrom wiederkommen? 172
- Typischer Fall von Plica-Syndrom aus der Praxis des Knie-Spezialisten* 172
- Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können* 173

Heikel: Knorpelschaden

72. Wie sieht ein gesunder Knorpel aus und welche Knorpelschäden gibt es? 175
73. Was passiert bei der Operation? 179
74. Wie kann der Arzt einen tiefen Knorpeldefekt behandeln? 180
75. Was ist ein chronischer Knorpelschaden und wie entsteht er? 182
76. Wodurch kommt es zum chronischen Knorpelschaden und kann Arthrose verhindert werden? .. 183
77. Was passiert im Knie bei einem chronischen Knorpelschaden? 185
78. Wie macht sich chronischer Knorpelschaden bemerkbar und was kann der Betroffene im Anfangsstadium dagegen tun? 186
79. Gibt es die Möglichkeit des Knorpelaufbaus bei Knorpelschaden bzw. welche Operation kann bei chronischem Knorpelschaden helfen? 187
80. Welche Behandlung kommt bei fortgeschrittener Arthrose infrage?..... 189
81. Wann ist eine Knieprothese sinnvoll?..... 190
82. Was bedeutet der Begriff „personalisiertes Knie“? 192
83. Was sind die möglichen Komplikationen bei einer Knieprothesen-Implantation und wie sieht die Nachbehandlung aus? 193

<i>Typische Fälle von Knorpelschäden aus der Praxis des Knie-Spezialisten</i>	194
<i>Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können</i>	197

Die Kniescheibe

84. Was ist eine zentrierte Kniescheibe?	199
85. Was ist eine akute Verrenkung der Kniescheibe und wie wird sie behandelt?	201
86. Was ist eine chronische Instabilität der Kniescheibe und wie wird sie behandelt?	203
87. Was sind die Gefahren bei einer Operation und ab wann kann danach wieder Sport betrieben werden?.....	206
88. Was passiert bei einem Bruch der Kniescheibe?....	207
<i>Typische Fälle für Probleme mit der Kniescheibe aus der Praxis des Knie-Spezialisten</i>	209
<i>Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können</i>	211

Schwere Belastung: Knochenmarködem

89. Was ist ein Knochenmarködem und wie kommt es dazu?.....	213
90. Wie wird ein Knochenmarködem diagnostiziert und behandelt?	215
<i>Typische Fälle bei Knochenmarködemen aus der Praxis des Knie-Spezialisten</i>	216
<i>Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können</i>	218

Bakerzyste – zu viel Gelenkflüssigkeit

91. Was ist eine Bakerzyste?	219
92. Wie wird eine Bakerzyste diagnostiziert und behandelt?	221
<i>Typische Fälle bei Bakerzysten aus der Praxis des Knie-Spezialisten</i>	222
<i>Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können</i>	224

Verknöchert: Morbus Schlatter

93. Was ist Morbus Schlatter? 225
94. Wie wird Morbus Schlatter diagnostiziert und behandelt? 226
- Typische Fälle bei Morbus Schlatter aus der Praxis des Knie-Spezialisten* 228
- Frage(n), die Sie Ihrem Arzt stellen können* 229

Ernst zu nehmen: die Schleimbeutel-Entzündung

95. Wie kommt es zu Problemen mit dem Schleimbeutel? 231
96. Wie werden Schleimbeutel-Entzündungen behandelt? 232
- Typische Fälle bei Schleimbeutel-Entzündung aus der Praxis des Knie-Spezialisten* 233
- Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können* 235

Knie und Sport

97. Welche psychologische Komponente haben Knieverletzungen? 237
98. Wann kann ein Patient nach einer Knieverletzung wieder Sport machen? 238
- Sport nach einem Meniskusriss* 239
- Sport nach einem Kreuzbandriss* 240
- Sport nach einer Seitenbandverletzung?* 242
- Sport nach Einsetzung einer Knieprothese* 242
99. Warum können Profisportler schneller wieder Sport machen als Hobbysportler? 243

Vorbeugung – Was Sie tun können, um Kniebeschwerden zu vermeiden

100. Wie können Kniebeschwerden vermieden werden? 245
- 1. Bewegung* 246

2. Verbesserung der Sauerstoffaufnahme und der Zellatmung.....	246
3. Kräftigung der Muskulatur.....	247
4. Ausbalancierte Beinachse	247
5. Verbesserung der Beweglichkeit	247
6. Knieschonendes Training.....	248
7. Ernährung.....	249
8. Schäden entdecken und ernst nehmen	250
9. Einen Spezialisten aufsuchen	251
Typische Fälle aus der Praxis des Knie-Spezialisten..	251
Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen können	252
Anhang	253