

LAUFEN UND DAS KNIEGELENK



Das ist schon ein Kreuz mit dem Knie. Kaum ein Läufer, der nicht irgendwann einmal mehr oder weniger große Probleme damit hat. Die Ursachen reichen von inadäquatem Training über Fußfehlstellungen bis zu Überbelastung. Ebenso vielfältig sind die Therapien ...

von Dr. Delio Peter Pramhas

Beschwerden im Kniegelenk gehören zu den häufigsten Problemen nach dem Laufen. Durch ein inadäquates Training und Fehler beim Aufwärmen, aber auch durch anlagebedingte Fehlstellungen wie Senkspreizfüße sowie O- und X-Beine können Schmerzen entstehen. Sollte zusätzlich auch noch ein Gelenksverschleiß oder eine Verletzung wie ein Meniskusriss bestehen, werden die Beschwerden noch verstärkt.

ARTHROSE/GELENKVERSCHLEISS

Die zwei häufigsten Formen des Knorpelverschleißes im Kniegelenk sind die patellofemorale Chondropathie, eine Abnutzung des Gleitlagers zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen, sowie die Varusarthrose, die hauptsächlich die innenseitige Hälfte des Kniegelenks betrifft und mit einer O-Bein-Fehlstellung einhergeht.

Eine Arthrose führt zu dumpfen belastungsabhängigen Schmerzen, die sich besonders stark beim Bergablaufen äußern. Typisch zeigt sich der sogenannte Anlaufschmerz mit Beschwerden während den ersten Schritten nach einer längeren Ruhephase.

MENISKURISS

Der Meniskus ist ein Stoßdämpfer aus Faserknorpel, der zwischen Oberschenkelknochen und Schienbeinknochen liegt. Ein Meniskusriss führt zu einer Instabilität des Gelenks und zu Belastungsspitzen des Knorpels. Ein Riss kann akut bei einer



Drehbewegung entstehen. Meist kommt es jedoch zu schleichend zunehmenden Schmerzen, wenn der Meniskus sich über die Jahre langsam abnutzt.

TRAININGSMASSNAHMEN

Das Training sollte so modifiziert werden, dass Maximalbelastungen vermieden werden. Laufanfänger sollten ihr Trainingspensum langsam steigern. Bei Beschwerden sollte eine Laufpause eingelegt werden, bis die Beschwerden im Alltag nicht mehr zu spüren sind. Anschließend sollte das Training langsam wieder aufgenommen werden.

Eine gut trainierte Oberschenkelmuskulatur stabilisiert das Kniegelenk und schützt dadurch Knorpel und Meniskus, da sie nicht so viel Last übernehmen müssen. Tägliche

Dehnungsübungen der Oberschenkelmuskulatur reduzieren den Anpressdruck der Kniescheibe in das Oberschenkelgleitlager und schonen die Knorpeloberfläche.

SPEZIELLE THERAPIEN

Sollten trotz einer Trainingsmodifikation die Beschwerden bestehen bleiben, ist eine weitere Abklärung durch den Orthopäden zu empfehlen.

Fußfehlstellungen wie Senkspreizfüße sollten mit Einlagen korrigiert werden. Minimale O-Beine kann man ebenfalls mit Einlagen therapieren. Hierbei wird der äußere Fußrand mit sogenannten Pronationsleisten erhöht und damit die Belastung im Kniegelenk verlagert.

Arthrosebeschwerden können mit knorpelregenerierenden Medikamenten therapiert werden. Chondroitinsulfat kann in Tablettenform eingenommen werden, Hyaluronsäure wird ins Gelenk eingebracht. Zudem sind auch stabilisierende Bandagen zu empfehlen, die eine raschere Aktivierung der Kniemusculatur bewirken. Sollte ein Meniskusriss diagnostiziert werden, ist an eine operative Sanierung mit einer Arthroskopie (Gelenkspiegelung) zu denken. Bei diesem gewebeschonenden Eingriff wird der Meniskus entweder teilweise entfernt oder wenn möglich genäht.

WEBTIPP

www.orthoarzt.at