

PD Dr. Patrick Weninger

FOKUS KNIE

Hilfe bei Schmerzen
Tipps eines Kniespezialisten

So würde er sich selbst behandeln

maudrich 

FOKUS KNIE

PD Dr. Patrick Weninger

FOKUS KNIE

Hilfe bei Schmerzen

Tipps eines Kniespezialisten
So würde er sich selbst behandeln



maudrich 

Dieses Buch informiert Sie über verschiedene Knieerkrankungen und deren konservative und operative Therapiemöglichkeiten. Keinesfalls kann es medizinischen Rat ersetzen! Für die korrekte Erstellung der Diagnose und die entsprechende Behandlung bei bestehenden Knieerkrankungen sowie bei akuten Beschwerden konsultieren Sie stets einen Facharzt.

Speziell die Darstellung der verschiedenen Therapien erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Bei Empfehlungen wurden aktuelle Richtlinien berücksichtigt. Diese unterliegen ständigen Änderungen und sind entsprechend der aktuellen Evidenz dynamisch.

Wegen stilistischer Klarheit und leichter Lesbarkeit wurde im Text auf die sprachliche Verwendung weiblicher Formen verzichtet. Ausdrücklich sei hier festgehalten, dass die Verwendung der männlichen Form inhaltlich für alle Geschlechter gilt und keinesfalls einen sexistischen Sprachgebrauch darstellt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
In der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2021

maudrich Verlag, Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien, Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der
Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung, Typografie und Satz: Florian Spielauer, Wien

Lektorat: Mag. Katharina Schindl, Wien

Druck: Finidr, Tschechien

ISBN [978-3-99002-114-9](https://www.d-nb.de/urn:nbn:de:hbz:5:1-65363-p0011-9)

Auch als E-Book erhältlich: ISBN 978-3-99111-005-7 (epub)

V. gewidmet

Vorwort

Lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie Interesse an diesem Buch haben. Ich darf mich bei Ihnen vorstellen: Mein Name ist Patrick Weninger. Ich bin Facharzt für Orthopädie und Traumatologie sowie Facharzt für Unfallchirurgie. Durch die Absolvierung dieser zwei Facharzt-Ausbildungen bin ich sowohl auf Verletzungen als auch auf Abnützungen des Kniegelenkes spezialisiert. Somit decke ich professionell sämtliche Erkrankungen und verletzungsbedingten Schäden dieses komplexen Gelenkes ab.



Schon frühzeitig (nach dem Studium) war es mein Ziel, mich auf ein bestimmtes Fachgebiet zu konzentrieren. Durch meine Affinität zum Sport war klar, dass ich mich auch der

Sportmedizin verschreiben würde. Da ich gerne handwerklich tätig bin, wollte ich in der Sportchirurgie arbeiten. Ich wurde anfänglich oft belächelt, als ich mich voll und ganz auf das Thema „Knie- und Sportverletzungen“ spezialisierte. Dennoch verfolgte ich konsequent diesen Weg. Auch deshalb, weil ich mir dachte: Man kann als Arzt nicht alles können und deshalb ist es gut und sinnvoll, sich auf ein bestimmtes Gebiet festzulegen. Mein Leitmotiv war immer: Was man oft macht, macht man gut. Das gilt für jedes Handwerk, so auch für die Chirurgie. Ich fragte mich häufig: Zu wem würde ich gehen, hätte ich selbst eine Knieverletzung? Die Antwort war einfach: zu einem Kniespezialisten. Deshalb war mir klar, dass ich Spezialist und kein Allrounder sein wollte.

Meine oberste Behandlungsmaxime lautete immer und lautet weiterhin: Behandle deine Patienten so, wie du dich selbst behandeln würdest! Das lesen Sie auch in diesem Buch.

Besonders wichtig ist für mich auch die Einbeziehung der sportlichen Aktivitäten meiner Patienten in meine ärztlichen Überlegungen und Empfehlungen. Deshalb gibt es in diesem Buch im Teil „Verletzungen und Erkrankungen“ zu jedem Kapitel auch den Teil „Back 2 Sports“. In diesem wird detailliert darauf eingegangen, wann nach einer bestimmten Erkrankung oder Verletzung des Kniegelenkes wieder welche Sportart betrieben werden kann.

Ihr Patrick Weninger

INHALT

ALLGEMEINER TEIL

Knieaufbau (Anatomie)

Diagnoseverfahren

Körperliche Untersuchungen
Bildgebende Untersuchungen
Spezialuntersuchungen

Behandlungen (Therapien)

Nicht-operative Therapien
Operative Therapien

SPEZIELLER TEIL

Erste Selbstdiagnose anhand von Symptomen

Schmerzen außerhalb des Gelenkes
Schmerzen innerhalb des Gelenkes
Schmerzen vorne
Schmerzen hinten
Schmerzen seitlich
Instabiles Knie
Komische Geräusche (Knacksen, Reiben)
Geschwollenes Knie
Heißes Knie
Bewegungseinschränkung des Knies

Verletzungen und Erkrankungen

Muskelerletzung
Schleimbeutelentzündung
Sehnenprobleme

Knochenmarködem
Meniskusriss
Bänderverletzung
Kniescheibenverrenkung
Plica-Syndrom
Knorpelverletzung
Arthrose
Bakerzyste
Morbus Schlatte
Seltene Erkrankungen

Welche sind die besten Knie-Sportarten?

Wie vermeide ich den Knie-Marathon?

ANHANG

Begriffserklärungen
Über den Autor

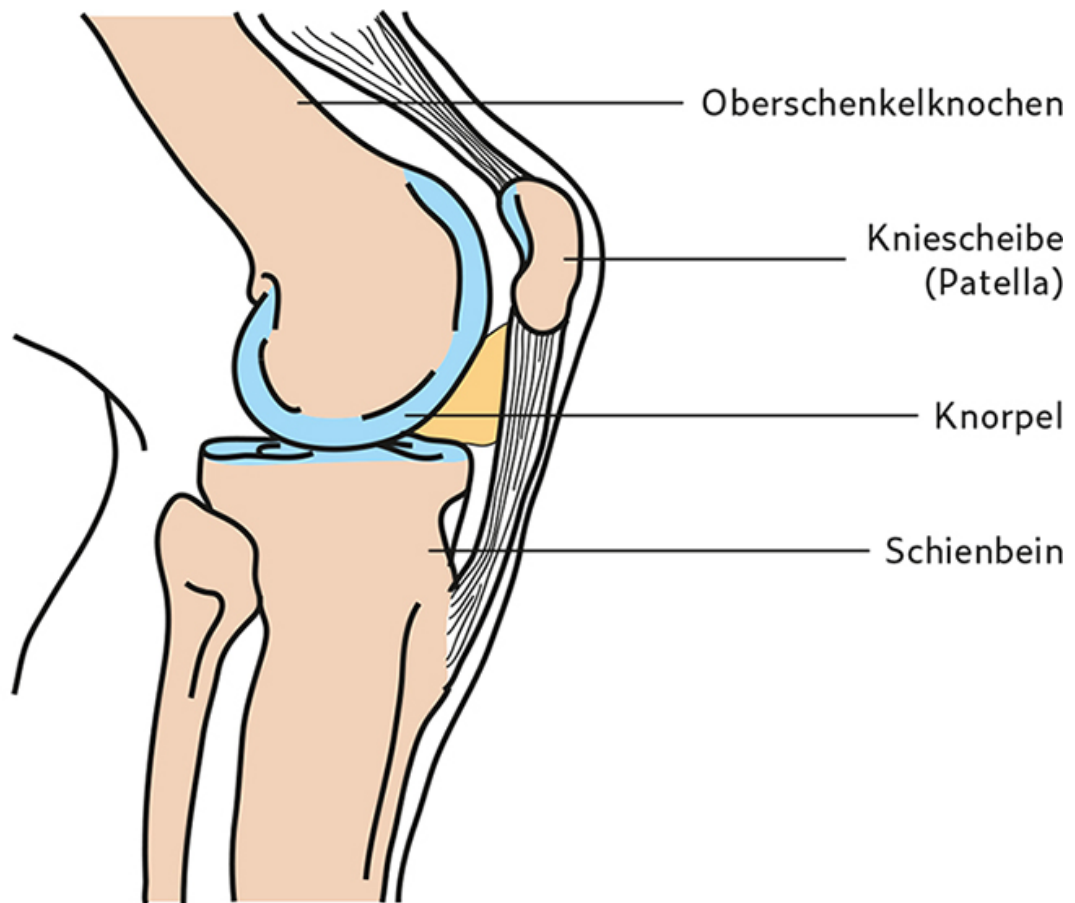
ALLGEMEINER TEIL

KNIEAUFBAU (ANATOMIE)

Das menschliche Knie ist ein komplexes System. Nur wenn es gesund ist, ist ein schmerzfreier Gang und die Ausübung der meisten Sportarten möglich. Kommt es zu Abweichungen innerhalb dieses Systems, macht sich das oft in einer Funktionsbeeinträchtigung bemerkbar. Um Schäden und Verletzungen des Knies besser zu verstehen, ist es wichtig, seine anatomischen Strukturen zu kennen. Daher möchte ich Ihnen zu Beginn den grundsätzlichen Aufbau des Kniegelenkes näherbringen.

Das Kniegelenk, das Gelenk zwischen Ober- und Unterschenkel, ist das größte Gelenk des Menschen. Es setzt sich prinzipiell aus zwei Gelenken zusammen:

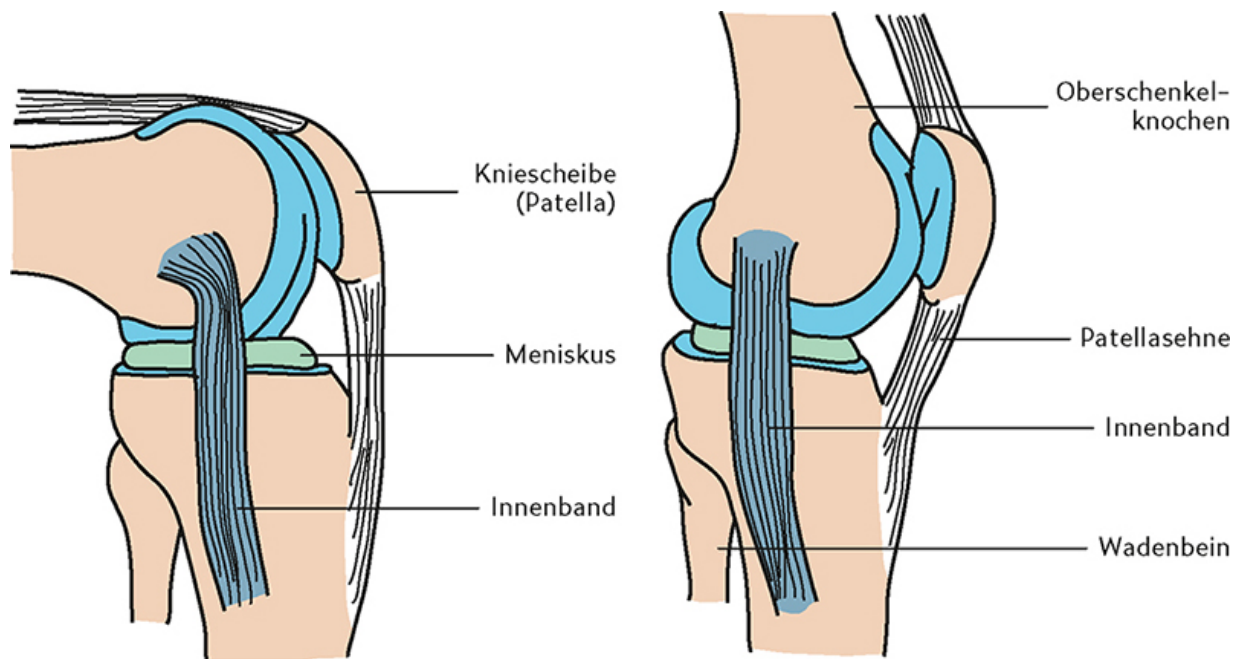
- ➔ dem Gelenk zwischen Oberschenkel und Schienbein und
- ➔ dem Gelenk zwischen Oberschenkel und Kniescheibe.



Kniefelenk von der Seite

Die Gelenkpartner (Oberschenkel, Schienbein und Kniescheibe) sind an den gelenkbildenden Stellen von einer Knorpelschicht überzogen. Dieser Gelenkknorpel ist an verschiedenen Stellen unterschiedlich dick und ermöglicht schmerzlose Bewegungen der Gelenkpartner zueinander.

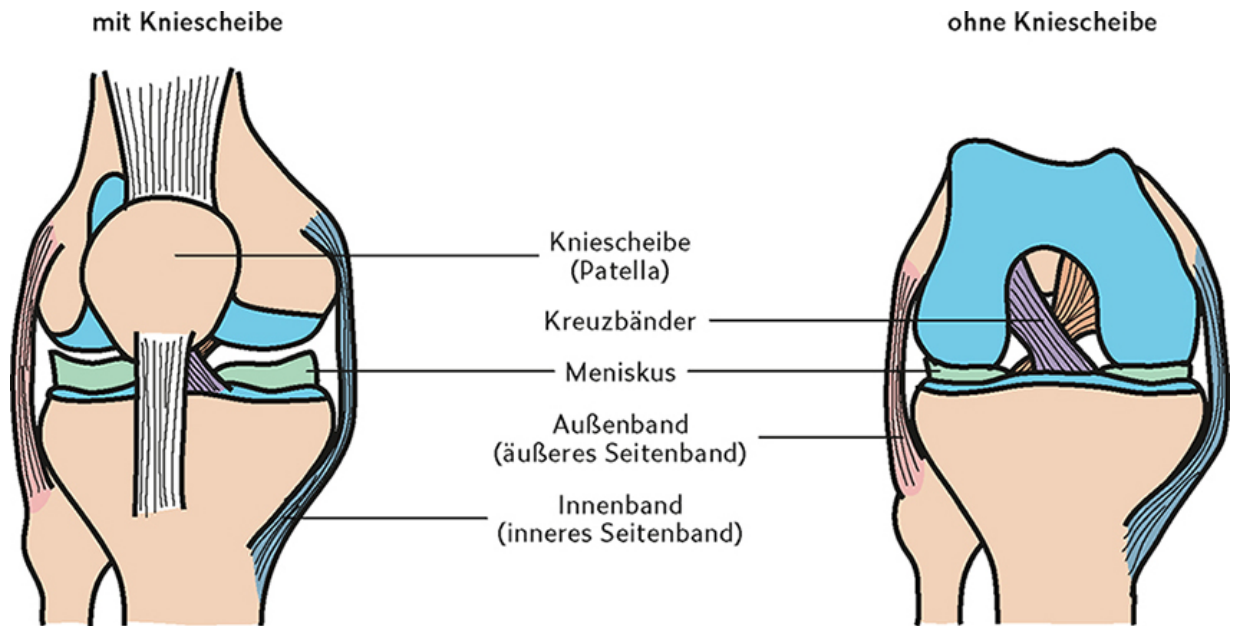
Das Kniefelenk ist ein sogenanntes **Drehscharniergelenk**. Das bedeutet, es sind einerseits Scharnierbewegungen (Beugung/Streckung) und andererseits Drehbewegungen (in gebeugtem Zustand Innen- und Außenrotation) möglich. Der Bewegungsumfang erlaubt eine Beugung bis etwa 140 Grad und volle Streckung. Bei manchen Menschen, vor allem bei Frauen und Kindern, ist auch eine Überstreckung möglich.



Kniegelenk: abgewinkelte + aufrechte Position

Das Kniegelenk ist ein bandgesichertes Gelenk. Das heißt, Bänder verhindern zu große Bewegungsausmaße und eine Instabilität des Kniegelenkes. In jedem Knie gibt es zwei Seitenbänder und zwei Kreuzbänder. Man unterscheidet das innere vom äußeren **Seitenband**. Das innere Seitenband ist platt und besteht aus drei Anteilen, das äußere ist etwas rundlicher und zieht vom Wadenbein zum Oberschenkel.

Die beiden **Kreuzbänder** stabilisieren das Kniegelenk in mehreren Ebenen und bei Rotationsbewegungen. Das vordere Kreuzband kreuzt das hintere und ist etwa 8 mm dick. Die Kreuzbänder bestehen vorwiegend aus kollagenem Bindegewebe, sie sind sehr straff und praktisch nicht dehnbar. Sie sind von Schleimhaut, Blutgefäßen und Nervenfasern überzogen.



Kniefelenk von vorne, mit und ohne Kniescheibe

Es gibt mehrere Muskeln, die das Knie ebenfalls stabilisieren und an dessen Bewegungen (Beugen, Strecken, Drehen) beteiligt sind. Sehnen verbinden diese Muskeln mit den Knochen. Die **Quadrizepssehne** ist die Sehne des Kniestreckermuskels an der Vorderseite des Oberschenkels. Dieser Muskel ist der größte Muskel des Beines. Die Sehne setzt am oberen Rand der Kniescheibe an. Gemeinsam mit der Patellasehne hält die Quadrizepssehne die Kniescheibe in ihrer Position.