

## DER FALL DES MONATS

### KONSERVATIVE KNIETHERAPIE POST-TRAUMA BEI ARTHROTISCHEM BEFUND

Überbeanspruchung im Alltag, Übergewicht, aber auch Ereignisse wie Unfälle und Verletzungen können das Entstehen einer Gonarthrose begünstigen. Hat der Knorpelabrieb begonnen, ist das Stabilitätsgefüge nachhaltig gestört und der degenerative Prozess wird weiter begünstigt. Um die Gelenkfunktion zu erhalten, ist es wichtig, diese biomechanischen Risikofaktoren in der Therapie individuell zu berücksichtigen. Konservativ gibt es viele Maßnahmen, die besonders in Kombination zum Behandlungserfolg führen können. Zur Schmerzbekämpfung und Verbesserung der Beweglichkeit sind die medikamentöse Therapie, physiotherapeutische Übungen, das Anpassen der (sportlichen) Belastungsmuster, aber auch ein regelmäßiges funktionelles Training im Alltag und die Anwendung von Hilfsmitteln geeignet.

Im vorliegenden Fall stellte sich ein männlicher Patient im guten Allgemeinzustand mit leichtem Übergewicht nach einem Sturz auf sein linkes Kniegelenk vor. Der 44-Jährige war als leidenschaftlicher Basketballer regelmäßig sportlich aktiv und auch als Schiedsrichter und Jugendtrainer in seiner Freizeit tätig. Neben akuten Schmerzen war sein Knie geschwollen. Er suchte nach einer Abklärung seines Befundes und einer Behandlung, die ihm erlaubt, so schnell wie möglich wieder sportfähig zu sein und Basketball zu spielen. Darüber hinaus berichtete er von vermehrt auftretenden Knieschmerzen vor dem Sturz, vor allem unter erhöhter Belastung wie beim Treppab- oder Bergabgehen. Circa zehn Jahre vor dem aktuellen Sturzereignis hatte er sich eine Ruptur des vorderen Kreuzbandes zugezogen, die operativ mit einem bandplastischen Eingriff (Rekonstruktion) behandelt wurde.



Dr. med. Christoph Lukas

#### ANAMNESE

Bei der klinischen Untersuchung des Patienten war das linke Kniegelenk reizlos und ein dezenter Erguss feststellbar. Der Bewegungsumfang zeigte sich leicht eingeschränkt mit Extension und Flexion von 0-3-130°. Band- und Meniskusverletzungen konnten zunächst ausgeschlossen werden, bei den Tests waren die Bandverhältnisse stabil und die Meniskuszeichen negativ. Jedoch reagierte der Patient bei der Befundung mit retropatellarem Druck- und Verschiebeschmerz bei zentrierter Patella und dezentem Druckschmerz am medialen Gelenkspalt. In den Röntgenaufnahmen bestätigte sich der Verdacht einer beginnenden Gonarthrose als Spätfolge der Kreuzbandruptur. Es waren arthrotische Veränderungen mit medialer und lateraler Osteophytenbildung erkennbar sowie eine leichte Gelenkspaltverschmälerung und etwas vermehrte subchondrale Sklerosierung. Auch retropatellar lagen arthrotische Veränderungen vor.



Röntgenbild: beginnende Gonarthrose

#### THERAPIE

Zunächst stand die Reduktion der posttraumatisch und degenerativ bedingten Schmerzen im Vordergrund. Die Maßnahmen dazu umfassten die kurzfristige Einnahme von oralen Schmerzmitteln aus der NSAR-Gruppe für zehn Tage und eine Hyaluronsäureinfiltration am dritten Tag. Die

intraartikuläre Injektionsbehandlung mit Hyaluronsäure als natürlich vorkommendem Bestandteil der Gelenkflüssigkeit (Synovia) diene neben der Schmerzlinderung auch einer Verbesserung der Beweglichkeit des Knies. Ergänzend dazu wurde eine Kniebandage zur Weichteilkompression mit lokaler Druckpelotte um die Kniescheibe verordnet, um die Schwellung zu mindern und um beim Sport und bei größerer Belastung das Knie zu stabilisieren. Durch die Wechselkompression bei Bewegung stimuliert die Bandage die gelenkstabilisierende Muskulatur und ist als sekundäre Maßnahme in Kombination mit gezielten Knieübungen geeignet, um über Bewegung der Arthrose entgegenzuwirken. Weniger Bewegungsschmerz hilft, die therapeutische Empfehlung, sich mehr zu bewegen, wirklich umzusetzen

Durch die NSAR-Einnahme und die Hyaluronsäureinfiltration konnte der akute Reizzustand beseitigt werden. Die Bandage half, einer erneuten Ergussbildung entgegenzuwirken und bei größeren Belastungen Stabilitätsdefizite auszugleichen und sicheren Halt zu geben.

Nach Abklingen des akuten Reizes wurde dem Patient noch ein Übungsprogramm zur Kräftigung der Kniegelenk umgreifenden Muskulatur und zur Verbesserung der Beinachsenstabilität an die Hand gegeben. Zwar wurde der Patient darüber beraten, dass Basketball keine empfehlenswerte Sportart für sein Knie sei, da seine Lebensqualität jedoch stark über diesen Sport definiert war, wollte er hierauf nicht verzichten. Bei einer Kontrolle sechs Wochen nach dem Sturz berichtete der Patient, wieder eine Stunde pro Woche beschwerdefrei spielen zu können.

## FAZIT

---

Zusammenfassend zeigte die multimodale Therapie des verletzten arthrotischen Kniegelenks durch NSAR-Medikation, Hyaluronsäureinfiltration, orthopädische Kniebandage und gezieltes Knie-Training den für den Patienten gewünschten Erfolg, seinen Sport schnell wieder ausüben zu können. Langfristig können die stabilisierenden Effekte von Bandage und Training zu einem Verlangsamten der Gonarthrose beitragen, indem knorpelschädigende Belastungsmomente besser ausgeglichen werden und durch den Bewegungsanreiz die Knorpelernährung stoffwechselfeitig positiv beeinflusst wird.

## KORRESPONDENZADRESSE

---

Dr. med. Christoph Lukas, Privatpraxis Sport-Orthopädie Dr. Lukas und leitender Arzt Reha-Zentrum Hess, Steinheimerstraße 7, 74321 Bietigheim-Bissingen, Tel 07142 910 370, E-Mail: [praxis@drlukas.de](mailto:praxis@drlukas.de), [www.drlukas.de](http://www.drlukas.de)

## WUSSTEN SIE SCHON...

---

# DASS BANDAGEN UND ORTHESEN BEI RÜCKENSCHMERZ HELFEN?

Rund 40 Prozent aller Erwachsenen leiden an Rückenschmerzen. Fast jede zehnte Krankschreibung geht nach Aussage der Techniker Krankenkasse auf Rückenprobleme zurück. Schmerzen in Hals-, Brust- oder Lendenwirbelsäule zählen damit zu den großen Volksleiden. „Neben gezielter Bewegung und der Gabe von Medikamenten können Bandagen und Orthesen Schmerzen lindern und Mobilität fördern – und damit zu mehr Lebensqualität der Patienten beitragen“, so Oda Hagemeier, Geschäftsführerin eurocom, anlässlich des diesjährigen Tages der Rückengesundheit.

**Zügig zurück ins Alltags- und Berufsleben:** „Bandagen und Orthesen sind ein wichtiger Therapiebaustein bei der Behandlung von Rückenschmerzen“, bestätigt Dr. med. René Toussaint, der als Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin seit mehr als 20 Jahren Erkrankungen des

Bewegungsapparates behandelt. Wenn die Hilfsmittel mit Maßnahmen wie Bewegungstherapie oder Gesprächen zum persönlichen Verhalten kombiniert werden, könne das die Mehrheit aller berufstätigen Rückenkranken zügig zurück ins Alltags- oder Berufsleben bringen.

Bandagen und Orthesen reduzieren schmerzhafte und fehlbelastende, schädigende Bewegungen, unterstützen die Wirbelsäule stabilisierend, richten sie auf, regen zur Korrektur an und entlasten schmerzhafte Bereiche. Sie verbessern die Körperhaltung und aktivieren die Rumpfmuskulatur. Der Patient empfindet einerseits weniger Schmerzen, andererseits gibt ihm das Hilfsmittel ein höheres Sicherheitsgefühl. Dadurch kann er in der Regel schneller auch wieder dazu motiviert werden, sich zu bewegen. Durch die positiven Wirkungen einer Rückenbandage oder -orthese in den schmerzenden Arealen fällt es vielen Betroffenen leichter, ihre Übungstherapie oder Belastungsanforderungen im ersten Schritt der Wiederherstellung der Belastbarkeit der Wirbelsäule auszuführen.

**Die Ursachen für Rückenschmerz sind komplex:** Bewegungsmangel, Stress, Fehlbelastungen oder auch Vorschädigungen – es gibt viele Gründe, warum der Rücken schmerzt. „Der chronische Rückenschmerz hat meist ein sehr komplexes Ursachengefüge“, sagt Rückenspezialist Toussaint. Oft gebe es dabei einen Kreislauf aus Fehllhaltung oder Fehlfunktion, Schmerz, Verspannung – und in der Folge weitere Fehllhaltung. Zwar sind 80 bis 90 Prozent der Rückenschmerzen in vier bis sechs Wochen abgeklungen. Doch Toussaint rät dazu, zum Arzt zu gehen, wenn die Beschwerden unverändert länger als vier Wochen anhalten – es sei denn, es treten zusätzlich Lähmungen beziehungsweise Inkontinenz auf oder es gibt ein erhöhtes Risiko für Frakturen der Wirbelkörper beziehungsweise für Tumorerkrankungen. Dann müssen Betroffene sofort zum Arzt.

**Dem Schmerz vorbeugen:** „Bewegung ist die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerz“, so der Orthopäde. Er rät dazu, sich zwei bis drei Mal die Woche 45 Minuten intensiv zu bewegen. Infrage kommen dabei alle Ausdauersportarten und im Prinzip alle Bewegungsaktivitäten, die dem Patienten Spaß machen. Schon einfache Maßnahmen helfen: die Treppe benutzen statt Fahrstuhl oder Rolltreppe zu fahren, zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit statt mit dem Auto oder am Schreibtisch öfters mal kleine Bewegungspausen einlegen.

**Zum Nachlesen:** Nähere Informationen zur Wirkung orthopädischer Hilfsmittel gibt eurocom in zahlreichen Publikationen. Unter ihnen der Praxisratgeber Rückenschmerz und das Handbuch Orthesen, die unter [www.eurocom-info.de/service/publikationen/](http://www.eurocom-info.de/service/publikationen/) kostenlos bestellt werden können und zum Download bereitstehen.

## INDUSTRIETICKER

Arthrose im Kniegelenk? Die JuzoFlex Genu Xtra ist dafür das passende medizinische Hilfsmittel, da sie zur Stabilisierung und Entlastung dient. Dabei führt der anatomisch geformte Patellaring die Kniescheibe und massiert das umgebende Gewebe. Die Komfortzone in der Kniebeuge schont und entlastet die Beugesehnen, wodurch die JuzoFlex Genu Xtra ihre therapeutische Wirkung voll entfalten kann. Nähere Informationen unter [www.juzo.de/knie-bandagen](http://www.juzo.de/knie-bandagen).

\*\*\*



Bauerfeind-Therapie-App für Kniepatienten: Die Therapie-App unterstützt mit therapiebegleitenden Übungen Patienten, die GenuTrain-Kniebandagen, die GenuPoint oder die Orthese SofTec Genu tragen. Das digitale Medizinprodukt von Bauerfeind wurde von Physiotherapeuten und Ärzten mitentwickelt und kann kostenfrei im Google Play Store und App-Store heruntergeladen werden. Mehr unter [bauerfeind.de/app](http://bauerfeind.de/app).

\*\*\*

