

Kniescheiben-Ausrenkung

Dr. Sebesta beantwortet Ihre Leserfragen

Leserfrage:

«Kann ich nach einem genährten Band nach einer Kniescheibenausrenkung weiter Tennis spielen?»



Anton Sebesta ist 38-jährig, Sportorthopäde und Sportmediziner, ehemals N4-Spieler und Interclubspieler Nationalliga A beim TC Belvoir, Turnierarzt der Swisscom-Challenge-Tennisturniere von 1998 bis 2001, Mitglied des TC Old Boys Basel, aktuell Arzt der Schweizer Eishockey-Nationalmannschaft.

Man muss unterscheiden, ob die erste Kniescheibenausrenkung nach einem adäquaten Unfallereignis, z.B. bei intensiver Muskelkontraktion des Oberschenkels nach Verdrehen des Kniegelenkes, oder ob sie bei einem gewöhnlichen Bewegungsablauf, z.B. Treppenabsteigen, erfolgt ist. Bei Ausrenkungen nach harmlosen Bewegungen handelt es sich in der Regel um eine generelle Bänderschwäche, die auch häufig andere Gelenke betreffen kann. Vorbestehende Kniescheibenbeschwerden können ein Hinweis sein für eine Bänderschwäche. In diesen Fällen sollte wenn möglich auf eine Operation verzichtet werden, da die Erfolgschancen gering sind. Eine intensive Physiotherapie zur Kräftigung – vor allem der Oberschenkelmuskulatur – ist viel erfolgversprechender. Kniebandagen zur besseren Kniescheibenführung können anfänglich hilfreich sein, aber ein konsequentes Muskelaufbautraining nicht ersetzen.

Konservative Methoden

Auch bei der ersten Kniescheibenausrenkung nach einem heftigen Zusammenprall kann ein konservatives Vorgehen durchgeführt werden, indem zunächst das Kniegelenk in einer speziellen Bänderung ruhig gestellt wird, damit die Bänder wieder vernarben und später die Oberschenkelmuskulatur auftrainiert werden kann.

Bei wiederholten Ausrenkungen, so dass man immer Angst haben muss, die Kniescheibe könne beim Sport ausrenken, ist die Operation angezeigt.

Operation: Wie weiter?

Die Operationstechnik hängt von den verletzten Strukturen bzw. von den vorbestehenden Deformitäten des Knochens an der Kniescheibe und seiner Führung am Oberschenkelknochen ab. Entscheidend bei der Frage, ob man nach einer Operation wieder Tennis spielen kann, sind die Begleitverletzungen. Oft kann nach einer Ausrenkung zusätzlich der Knorpel verletzt werden. Je nach Ausmass der Verletzung kann dieser nicht mehr repariert werden. In diesem Fall ist eine vollständige Regeneration des Knorpels nicht mehr möglich. Diese Knorpelschäden können bei Weiterführung von sportlicher Aktivität später zu Arthrose, das heisst zu einer Abnützung des Gelenkes, führen.

Alternativsportarten

Um weiter Sport treiben zu können, müssen deshalb knieschonende Sportarten, z.B. Schwimmen, ausgewählt werden. Ebenso sollte darauf geachtet werden, dass eine gute Oberschenkelmuskulatur aufgebaut wird, da die Operation einen massiven Schwund des betreffenden Muskels zur Folge hat. Nach meinem Dafürhalten kann nach einer Operation bei einer Kniescheibenausrenkung dann weiter Tennis gespielt werden, wenn keine Knorpelschäden bestehen und die Oberschenkelmuskulatur in etwa dem Umfang der Gegenseite entspricht.



Bei wiederholten Ausrenkungen ist eine Operation angezeigt. Bei Knorpelschäden sollte auf das Tennisspielen verzichtet werden.