



Vordere Knieschmerzen

Chondropathia patellae



Sabine ist zwar erst 16 Jahre alt, aber das Treppensteigen bereitet ihr in den Knien starke Schmerzen. An Sport, den sie gern mit ihren Freunden machen würde, ist nicht zu denken. Der Arzt diagnostiziert bei Sabine „Chondropathia patellae“. Was ist darunter zu verstehen? Sind im reiferen Alter noch mehr Beschwerden zu erwarten? Übersetzt man den medizinischen Fachbegriff Chondropathia patellae, so bedeutet Chondropathia „Knorpelleiden“ und patellae „an der Kniescheibe“. Synonym wird auch der Begriff "femoro patellares Schmerzsyndrom" oder schlicht „vorderer Knieschmerz“ benutzt.

Da die Schmerzen verstärkt im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter auftreten, macht sich der Betroffene meist große Sorgen, da er befürchtet, dass die Schmerzen im Laufe der Jahre stärker werden und er an einem frühzeitigen Gelenkverschleiß, d.h. Arthrose, leidet.

Der Verlauf der Erkrankung ist jedoch insgesamt gut. In der Mehrzahl der Fälle verschwinden die Schmerzen spontan. Deshalb ist die Aufklärung des Patienten über das Wesen seiner Erkrankung ein wesentlicher Schritt der Behandlung.

Ursachen

Als Ursachen der Chondropathia patellae kommen meist Fehlfunktionen der Oberschenkelmuskulatur sowie des Bandapparates des Kniegelenkes in Betracht. Insbesondere eine verkürzte, d.h. unter vermehrter Spannung stehende Oberschenkelmuskulatur oder eine vor allem auf der Innenseite abgeschwächte Oberschenkelmuskulatur kann zu Schmerzen im Bereich der Kniescheibe führen.

Aber auch Fehlbildungen oder Fehlstellungen der Kniescheibe können vordere Knieschmerzen begünstigen. Zu den möglichen Fehlbildungen gehören z.B. Abweichungen in der Form und Größe der Kniescheibe. Fehlstellungen bestehen meist in einer zur Knieaußenseite hin verschobenen bzw. verkippten Kniescheibe.

Selbstverständlich kann es als Folge von Überlastung, Unfällen und Verletzungen des Kniegelenkes auch zur Ausbildung eines Schmerzsyndroms im Bereich der Kniescheibe kommen.

Eine Überlastung kann unter anderem entstehen durch Sportarten mit hohen Sprunganteilen, Bergablaufen, aber auch Schuhe mit hohen Absätzen. In der Mehrzahl der Fälle lässt sich jedoch keine eindeutige Ursache für ein Schmerzsyndrom im vorderen Kniebereich feststellen.



Symptome

Im Vordergrund stehen Schmerzen im Bereich der Kniescheibe, die häufig nach ungewohnten Belastungen, wie z.B. Bergabgehen, oder aber auch nach längerem Sitzen mit gebeugten Knien (Kino, Auto, Flugzeug) auftreten. Diese Schmerzen treten meist beidseitig, manchmal aber auch abwechselnd in beiden Knien auf. Sie können über Monate und Jahre immer wiederkehren. Knieschmerzen im Sinne einer Chondropathia patellae findet man bei Frauen häufiger als bei Männern. Und dies insbesondere im Jugend- oder frühen Erwachsenenalter.



Vordere Knieschmerzen

Chondropathia patellae



Diagnose

Die Diagnose „Chondropathia patellae“ kann der erfahrene Orthopäde oder Sportmediziner meist anhand der geschilderten Beschwerden und einer genauen ärztlichen Untersuchung stellen. Die Untersuchung beschränkt sich hierbei nicht nur auf das Kniegelenk und die Kniescheibe, es müssen vielmehr auch die für die Bewegungen im Kniegelenk verantwortlichen Muskeln und Sehnen sowie der Bandapparat des Kniegelenkes bezüglich ihrer Funktionen überprüft werden. Auch die Beurteilung der Beinachsen und der Fußform ist wichtig.

Zusätzlich zur ärztlichen Untersuchung können apparative Untersuchungen zur Sicherung der Diagnose sinnvoll sein. Eine Röntgenuntersuchung des Kniegelenkes unter besonderer Berücksichtigung der Kniescheibe zeigt die Form, Stellung und Struktur der Knochen, die das Kniegelenk bilden. Eine Magnet-Resonanztherapie (MRT) kann insbesondere auch Knorpelveränderungen darstellen.



Therapie

Bei stärkeren Beschwerden des Kniegelenkes sollte das Gelenk zunächst kurzfristig geschont werden. Die Anwendung von kühlenden, entzündungshem-

menden Salben, Eis- oder Quarkpackungen unterstützen in der akuten Phase sehr effektiv die Beruhigung des schmerzhaften Gelenkes. Die Einnahme von entzündungshemmenden Tabletten ist kurzfristig allenfalls in Ausnahmefällen erforderlich.

Die langfristige Behandlung der Chondropathia patellae erfolgt in erster Linie mit Physiotherapie. Schwerpunkte bilden hierbei einerseits die intensive Dehnung der meist verkürzten Oberschenkelmuskulatur. Andererseits kann eine dauerhafte Besserung der Schmerzen durch ein gezieltes Krafttraining, insbesondere der inneren Anteile der Oberschenkelmuskulatur erreicht werden. Stoffwechsellagernde, durchblutungsfördernde Maßnahmen wie Elektrotherapie, Ultraschall oder Eislolli-Behandlung (Eisabreibungen für jeweils 10 bis 12 Minuten) können die oben genannten aktiven Maßnahmen unterstützen.

Das Spritzen von Medikamenten ins Gelenk (z.B. Hyaluronsäure, homöopathische Präparate) sollte gut überlegt sein. Es ist bei Knorpelveränderungen an der Rückfläche der Kniescheibe oder ihres Gleitlagers im Sinne von Knorpelverschleiß, d.h. Knorpelaufrauung oder -auffaserung, ggf. sinnvoll. In der Frühphase der Erkrankung sind oben genannte Spritzen jedoch eher nicht sinnvoll.

Verbleiben trotz intensiver Physiotherapie Knieschmerzen, die die Lebensqualität des Patienten deutlich einschränken, ist eine arthroskopische Operation zu erwägen. Hierdurch kann der Lauf der Kniescheibe in der Rinne des Oberschenkelknochens bei Beugung des Kniegelenkes dauerhaft verbessert werden. Dies geschieht, indem die Gelenkkapsel und Verstärkungsbänder auf der Außenseite der Kniescheibe durchtrennt werden. Gleichzeitig können Schmerzrezeptoren an der Kniescheibe verödet werden und, soweit erforderlich, aufgerauter Knorpel vorsichtig geglättet werden. Nach einer arthroskopischen Behandlung ist eine physiotherapeutische Nachbehandlung, wie sie oben geschildert wurde, sinnvoll.



Vordere Knieschmerzen

Chondropathia patellae



Kontaktdaten

KLINIK am RING, Köln
Orthopädie und Sporttraumatologie
Hohenstaufenring 28
50674 Köln

Telefon (02 21) 9 24 24-220
Telefax (02 21) 9 24 24-270
E-Mail: orthopaedie@linik-am-ring.de
Internet: www.klinik-am-ring.de

Terminvereinbarung:

Dr. Preis: (02 21) 9 24 24 -221
Frau Becker: -222
Dr. Bernholt: -229
Dr. Schroeder: -223

Ihre Ärzte



Dr. med.
Stefan Preis



Christine Becker



Dr. med.
Jan Bernholt



Dr. med.
Jörg Schroeder