

# SCHMERZEN HINTER DER KNIESCHEIBE – URSACHEN UND BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

## Dr. med. Thomas-Oliver Schneider

Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Sportmedizin SGSM, Kniechirurg Klinik Permanence Bern

**Die Kniescheibe (Patella) ist ein flacher, von vorne betrachtet dreieckiger Knochen, der vor dem Kniegelenk liegt. Sie läuft in die Kniescheibengrube des Oberschenkels und schützt das Kniegelenk. Sowohl die Rückseite der Kniescheibe als auch die Kniescheibengrube sind mit Knorpel überzogen, was ein reibungsarmes Gleiten ermöglicht. Die Kniescheibe ist grossen Belastungen ausgesetzt, das macht sie sehr schmerzempfindlich. Die Ursachen der Schmerzen sind äusserst unterschiedlich – von der harmlosen Fehlbelastung bis hin zur fortgeschrittenen Schädigung.**

### Erste Abklärungen

Durch die Untersuchung des Patienten und die gezielte Erhebung seiner Vorgeschichte wird die Ursache der Beschwerden in den meisten Fällen bereits herausgefunden. Zur Detailplanung der Therapie wird immer eine Magnetresonanztomographie (MRI) des Knies und – falls nötig – eine Ganzbeinaufnahme sowie eine Computertomographie von Hüfte, Knie und Sprunggelenk durchgeführt.



Abb. 1: Die Kniescheibe ist aus ihrem Gleitlager herausgerutscht.



Abb. 2: Die fehlgebildete Kniescheibengrube liegt hier in einer Hügelform vor. Die Kniescheibe ist instabil und kann nach aussen abgleiten.



Abb. 3: Der Knorpelschaden hinter der Kniescheibe führt zu andauernden Schmerzen im vorderen Kniegelenkbereich.

### Muskuläre Ursachen

Sehr oft sind Fehlbelastungen – bedingt durch ungenügende Dehnung, Fehlstellungen der Füsse, der Hüften oder auch zu einseitiges sportartspezifisches Training – der Grund für Schmerzen hinter der Kniescheibe. Diese Schmerzen werden mit Physiotherapie behandelt. Verschiedene Formen der Therapie, wie gezieltes Krafttraining, Taping oder Triggerpunkttherapie, können innerhalb weniger Wochen zur Schmerzbefreiung führen.

### Plica-Syndrom

In meiner Spezialpraxis für Knieleiden sehe ich viele Patienten, die bereits erfolglose Versuche mit verschiedenen Therapieformen hinter sich haben. Oft sind junge Frauen oder pubertierende Mädchen betroffen. Eine häufige Ursache für Schmerzen, die bei sportlicher Belastung auftreten, sind entzündlich veränderte Schleimhautfalten (Plicae) zwischen Kniescheibe und Kniescheibengrube. Die dadurch hervorgerufenen Schmerzen können sportliche Aktivitäten nahezu verunmöglichen und sind für junge Menschen häufig auch psychisch belastend. Die Therapie besteht in der Kniegelenkspiegelung mit Entfernung der betroffenen Schleimhautfalte. Dieser Eingriff ist kurz und die Schmerzfreiheit wird innerhalb von Tagen erreicht.

### Instabilität der Kniescheibe

Der weitaus häufigste Grund für Schmerzen und Unsicherheitsgefühl hinter der Kniescheibe sind Instabilitäten und Ausrenkungen der Kniescheibe (Patella-Luxationen, s. Abbildung 1). Zu unterscheiden sind traumatische (durch Unfall) und habituelle (durch banale Bewegungen) Ausrenkungen. Patienten mit unfallbedingten Luxationen ohne sonstige Abnormitäten oder Begleitverletzungen haben eine relativ gute Chance, mit einer speziellen Schienenschienebehandlung wieder ganz gesund zu werden. Häufig liegen jedoch Begleitverletzungen vor, die eine Operation empfehlenswert machen.

### MPFL-Rekonstruktion

Ist als alleinige Ursache der Instabilität der Halteapparat der Kniescheibe gerissen, so kann dieser mit einer kleinen Operation wiederhergestellt werden. Dabei wird das gerissene Band zwischen der Kniescheibe und dem Oberschenkel, das sogenannte MPFL, durch eine Sehne ersetzt.

### Trochlea-Plastik

Falls der Grund für das wiederholte Ausrenken der Kniescheibe in der Form der Kniescheibengrube liegt (Hügel statt Grube, s. Abbildung 2), kann diese operativ korrigiert werden. Dabei wird der Knorpel vom Knochen getrennt und nach der erfolgten Korrektur wieder auf diesem befestigt.

### Osteotomien

Viele Patienten mit Kniescheibenproblemen haben X-Beine oder ihre Knie zeigen nach innen. Sollte sich in den Abklärungen zeigen, dass seit Geburt eine Drehfehlstellung des Oberschenkels vorliegt, wird diese operativ korrigiert. Dabei wird der Oberschenkel durchtrennt (Osteotomie) und mit der Kniescheibengrube exakt so weit zurückgedreht, dass die Kniescheibe einen stabilen Halt bekommt.

### Knorpelschäden und Arthrose

Nach Ausrenkungen der Kniescheibe – als Folge eines Unfalls oder auch durch Abnutzung – können begleitend Knorpelschäden oder Arthrose hinter der Kniescheibe auftreten (s. Abbildung 3). Hier kommen verschiedene Behandlungsansätze zur Anwendung: von Knorpelersatztechniken (Bio-Orthopädie) über Osteotomien bis hin zum Ersatz der Kniescheibe durch eine Prothese.

### Gute Erfolgschancen

Früher wurden Schmerzen um die Kniescheibe oftmals nur ungenügend therapiert und wiederholte Kniescheiben-ausrenkungen als schicksalhaft angesehen. Heute werden die meisten Patienten durch Erkennen und Behandeln der Ursache wieder beschwerdefrei. Das Behandlungsspektrum variiert von einfach bis hoch komplex – je nach Ursache der Beschwerden.

## PUBLIKUMSVORTRAG

Schmerzen hinter der Kniescheibe – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten  
Mittwoch, 27. Januar 2010, 19.30 – 21.00 Uhr  
Tagungszentrum Blumenberg beim Salem-Spital, Bern

### Dr. med. Thomas-Oliver Schneider

Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Sportmedizin SGSM