

# Arthroskopische Innen- und Außenmeniskusoperationen

Der Meniskus funktioniert als Puffer zwischen den Ober- und Unterschenkelrundungen. Die Auflagefläche der Gelenkpartner wird so erhöht und der Meniskus unterstützt in geringem Masse die Kniegelenkstabilität. Er besteht aus weichem knorpeligem Gewebe, das sich ab der zweiten Lebensdekade nur geringfügig erholen kann. Durch Unfälle oder Verlust der Elastizität im Alter kommt es häufig zu Verletzungen des inneren oder seltener des äusseren Meniskus. Typische Symptome sind Belastungsschmerzen, Gelenkerguss und Schwellung. Bei grösseren Rissen können auch Blockaden auftreten.

## Konservative Behandlung

Nicht jede Meniskusverletzung muss zwingend operiert werden. In vielen Fällen ist bereits eine physiotherapeutische Behandlung erfolgreich. Die Entzündung des Kniegelenkes kann kurz- oder mittelfristig mit einer Infiltration (Kortison, Hyaluronsäure oder „Eigenblut“ ACP) des Kniegelenkes gelindert werden. Eine konservative Therapie sollte zeitlich begrenzt sein, insofern relevante Beschwerden bestehen belieben. Je nach Rissausdehnung können leichte Einschränkungen in den Extreimbewegungen und -belastungen verbleiben.

## Kniegelenksspiegelung

Bei ausgedehnten Rissen oder Kniegelenksblockaden und bei erfolgloser konservativer ist eine Arthroskopie erforderlich. Wir führen die Operation meist ambulant in Kurz- oder Teilnarkose durch. Über zwei kleine Schnitte kann das Innere des Kniegelenkes mit einer Videokamera beurteilt werden. So können auch Begleitverletzungen erfasst werden. Bei jungen Patienten und bestimmten Rissformen ist eine Naht des Meniskus möglich und sollte zum Erhalt durchgeführt werden. Häufig aber ist eine meniskuserhaltende Therapie nicht möglich, so dass Teile des Meniskus entfernt werden müssen. Es wird nur so viel wie notwendig und so wenig wie möglich ausgeschnitten um die Funktion des Restmeniskus nach Möglichkeiten zu erhalten.

## Nachbehandlung

Eine frühe Mobilisation mit voller Belastung nach der Operation ist gewünscht. Gehstöcke werden nur bei Bedarf für wenige Tage benutzt. Lediglich bei Naht des Meniskus ist eine Entlastung bzw. Teilbelastung für 8 Wochen erforderlich. In beiden Fällen ist zur Vermeidung von Blutgerinnseln (Thrombose) eine Thrombembolieprophylaxe für 2 Wochen mit Tabletten (Xarelto) notwendig. Die Physiotherapie leistet einen wichtigen Beitrag zur Mobilität des Patienten, sowie Aufbau der Muskulatur und Koordination.

## Nachuntersuchung

Nach 6- 8 Wochen kontrollieren wir unsere Patienten gerne nach, um den Verlauf beurteilen und mit Ihnen, wenn notwendig, den weiteren Rehabilitationsablauf besprechen zu können. Natürlich kann dieser Termin auch bei Ihrem Hausarzt stattfinden.

#### Der Ablauf

Nach der Entscheidung für den Eingriff erhalten sie die notwendigen Dokumente per Post und ein Aufgebot für die Narkosesprechstunde vor vereinbart. Allgemein- oder Teilnarkose (Rückenmarksnarkose) ist möglich.

Die Operation findet in dem vorab vereinbarten Partnerspital statt.

Der Eintritt in das Spital erfolgt ambulant am Morgen der Operation nüchtern. Ich am selben Tag können die das Spital nach Hause verlassen.

#### Häufig gestellte Fragen

- Wann werden die Fäden gezogen?  
Nach 14 Tagen sollten die Fäden durch den Hausarzt entfernt werden. Wir bitten Sie einen Termin entsprechend abzumachen.
- Ab wann kann ich wieder Auto fahren?  
Bei Operation des linken Beines und Automatikfahrzeug können Sie schon nach wenigen Tagen wieder fahren. Ansonsten nach ca. 10 Tagen.
- Wie lange dauert die Arbeitsunfähigkeit?  
Ca. 2 Wochen. Nur bei körperlich sehr anspruchsvollen Tätigkeiten kann der Arbeitsausfall bis 4 Wochen andauern.
- Wenn noch Meniskus verbleibt, kann dieser wieder reißen?  
Je nach Abnutzung und Elastizitätsverlust kann der verbleibende Meniskus wieder einreißen. Die Vermeidung von knieschädigenden Sportarten kann diese Risiko reduzieren.
- Kann ein genähter Meniskus wieder komplett heilen?  
Der Meniskus besteht aus einem gering durchblutetem Gewebe, welches eine schlechtere Heilungspotenz hat. Gerade mit dem Alter nicht diese Heilungsfähigkeit nach Naht deutlich ab, so dass wir einen solchen Eingriff nur im frühen Erwachsenenalter empfehlen. Die Meniskusnaht reißt im weiteren Verlauf, sollte eine Einheilung des Meniskus ausbleiben.
- Wann kann ich wieder Sport machen?  
Wir empfehlen eine Wiederaufnahme her sportlichen Tätigkeiten nach ca. 4 Wochen um eine verlängerten Entzündungszustand zu vermeiden. Nur bei Meniskusnaht ist mit einem Sportausfall von 3 Monaten und knieintensiven Sportarten bis 6 Monaten zu rechnen.