

# Fehlstellungen sind häufig Auslöser

**Gesundheitsinterview:** Tobias Radebold über Ursachen und Behandlung von Knieschmerzen

VON VERA GLASS

Knieschmerzen sind in der Orthopädie ein sehr häufiges Problem. Betroffen davon sind aber nicht nur ältere Menschen – auch junge Patienten leiden darunter. Tobias Radebold, Chefarzt der Abteilung für Unfall- und Handchirurgie an der Orthopädischen Klinik in Hessisch Lichtenau, spricht im Interview über die Auslöser und Arten der Beschwerden sowie darüber, wie diese behandelt werden.

**Herr Radebold, das Kniegelenk ist unser größtes Gelenk. Warum bereitet es so vielen Menschen Beschwerden?**

Das lässt sich nicht pauschal beantworten. Zunächst sollte man grob zwischen jungen und alten Patienten unterscheiden. Bei Letzteren hängen die Beschwerden meistens mit dem Verschleiß des Knorpels zusammen. Sie leiden also in der Regel unter

## ZUR PERSON



**TOBIAS RADEBOLD** stammt aus Ulm. Er hat seine Aus- und Weiterbildung an der Universitätsmedizin Göttingen absolviert und ist Facharzt für Chirurgie sowie Orthopädie und Unfallchirurgie. Seit 2008 arbeitet er an der Orthopädischen Klinik Hessisch Lichtenau und ist seit Anfang dieses Jahres Chefarzt der Abteilung für Unfall- und Handchirurgie. Ein weiterer Schwerpunkt Radebolds ist die minimalinvasive rekonstruktive Gelenkchirurgie, insbesondere die Korrektur von Achsfehlstellungen der Beine und Arme sowie die Beckenkorrektur bei Hüftdysplasie. Der Mediziner ist verheiratet und lebt in Hessisch Lichtenau.

veg



Arthrose ist meistens die Ursache von Gelenkbeschwerden bei älteren Patienten.

FOTO: ORTHOPÄDISCHE KLINIK HESSISCH LICHTENAU

Arthrose. Bei jüngere Patienten hingegen werden die Beschwerden hauptsächlich durch Fehlstellungen der Achsen ausgelöst. Hinzu kommen Überbelastungen der Gelenke durch Sport. Traumata, also akute Verletzungen des Gelenks, beispielsweise durch Unfälle, betreffen natürlich beide Altersgruppen.

**Was genau ist mit Fehlstellungen gemeint?**

Dabei handelt es sich in den meisten Fällen um X- und O-Beine. Die jeweilige Kniefehlstellung erhöht die Druckbelastung im inneren Gelenkabschnitt. Das führt letztlich zu den Schmerzen und zu einem erhöhten Arthroserisiko.

**Wie können diese Kniefehlstellungen behandelt werden?**

Operativ. Wichtig ist, dass eine Beinachsfehlstellung so früh wie möglich operiert wird, damit sich nicht vorzeitig eine Arthrose entwickelt. Im günstigsten Fall geschieht das vor oder nach Abschluss an die Wachstumsphase, aber auch im höheren Alter können die Fehlstellungen noch korrigiert werden. Immer vorausgesetzt, dass der Zustand des Knorpels dies noch zulässt.

**Gibt es neben den genannten noch weitere Fehlstellungen, die insbesondere jüngeren Patienten Beschwerden bereiten?**

Ja, allen voran die Trochlealdysplasie oder die zu hoch stehende Kniescheibe (Patella alta). Als Trochlea wird die knöcherne Furche bezeichnet, die die Kniescheibe zentriert hält. Ist diese Furche nun wie bei der Trochlealdysplasie wenig ausgeprägt, wird die Kniescheibe ungenügend fixiert und springt heraus. Auch diese Fehlbildung sollte behoben werden, um weitere Ausrenkungen zu verhindern. Auch hier drohen ohne operative Behandlung weitere Schäden am Gelenkknorpel - bis hin zur Arthrose.

**Wenn Fehlstellungen ausgeschlossen sind - welche Ursachen gibt es in der Praxis noch für Knieschmerzen?**

Bei jungen Menschen trifft man manchmal auf ein ungewöhnliches Gangbild. So treten Betroffene oft zu hart mit der Ferse auf, der sogenannte Hackengang. Korrigiert werden kann dies durch umstellen auf den Ballengang.

**Die Arthrose steht in dieser Hinsicht letztlich als Schreckgespenst hinter all dem - wie kann man ihr vorbeugen und wie wird sie behandelt?**

Der altersbedingte Verschleiß des Knorpels lässt sich in der Regel nicht aufhalten. Mit zunehmenden Alter nimmt die Masse kontinuierlich ab. Dennoch kann der Prozess unter Umständen verlangsamt werden. Dazu zählen in erster Linie Gewichtsreduktion bei Übergewicht, eine ausgewogene, gesunde Ernährung und Sport. Dabei ist es wichtig, die dafür „richtige“ Sportart zu wählen. So sind Radfahren, Walken und Schwimmen wesentlich besser für die Gelenke geeignet als joggen und Abfahrtskilauf.

**Ist denn die Bewegung nicht schädlich für das bereits abgenutzte Gelenk?**

Nein, im Gegenteil. Durch das kontinuierliche Bewegen des Gelenkknorpels wird dieser ernährt. Ruhigstellung ist daher keine Option.

**Ist die Diagnose Arthrose gesichert und der Patient leidet unter Schmerzen - kommt er an einer Operation vorbei?**

Zunächst können konservative Therapien die Beschwerden lindern. Für manche Patienten reicht das auch aus und sie kommen zurecht. In den meisten Fällen hilft auf lange Sicht aber nur der Einsatz eines künstlichen Gelenks, um dauerhaft beschwerdefrei zu werden.

## KONTAKT

**Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau**  
Am Mühlenberg  
37235 Hessisch Lichtenau  
☎ 0 56 02 / 8 31201  
» [klinik-lichtenau.de](http://klinik-lichtenau.de)