

# Knie heilt nie?

## Knorpelschäden: Wann eine OP sinnvoll ist



Im Interview:

**PD Dr. med. Andreas Ch. Burkart**  
Orthopädie, Unfallchirurgie und  
Sportmedizin im Josephinum

## Gesund leben



Das Knie gehört zu den am stärksten belasteten Gelenken unseres Körpers. Kein Wunder, dass am Kniegelenk besonders häufig und frühzeitig Knorpelschäden auftreten. Da der Knorpel keine Schmerzfasern hat, merken Betroffene Schmerzen erst, wenn der darunter befindliche Knochen freiliegt. Wichtig ist dann eine genaue Abklärung des Knorpelschadens, weiß unser Knie-Experte Dr. Andreas Burkart.

### Im Volksmund heißt es: „Knie heilt nie!“. Stimmt das?

Dr. Burkart: Gemeint ist: Nach der Pubertät verliert der Knorpel sein Selbstheilungspotenzial und bildet sich nicht mehr neu. Das bedeutet, dass wir mit dem vorhandenen Knorpel den Rest des Lebens auskommen müssen. Der natürliche Verschleißprozess des Knorpels setzt früher ein, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind, zum Beispiel zu intensive körperliche Belastung, Gelenkfehlstellungen, Trauma – zum Beispiel nach einer Kreuzbandverletzung –, Übergewicht oder Bewegungsmangel. Dann verliert der Knorpelaufbau seine Elastizität und der Wassergehalt innerhalb des Knorpelkörpers sinkt. So verringert sich auch die Stoßdämpferwirkung. Die

glatte Oberfläche des Knorpelaufbaus wird spröde und bekommt Risse. Reibt nun der nicht mehr ganz glatte Knorpelaufbau an seinem Gegenspieler auf der anderen Seite des Gelenkes, können sich kleine Teile lösen und Knorpeldefekte entstehen. Im schlimmsten Fall nützt sich die komplette Knorpelschicht ab und beide Knochenenden reiben bei Bewegung direkt aufeinander. Dann spricht man von einer Arthrose.

### An welchen Symptomen erkenne ich chronische Knorpelschäden am Knie?

Dr. Burkart: In einem frühen Stadium merken Betroffene Schmerzen bei Belastung des Kniegelenks, zum Beispiel beim Treppensteigen oder Sport – sowie nach der Belastung oft ein „dickes Knie“. Auch knirschende oder knackende Geräusche beim Beugen oder Strecken des Knies sind typisch. In der nächsten Phase leiden Patienten auch in Ruhephasen an Schmerzen und zunehmender Bewegungseinschränkung. Viele klagen dann über „steife Knie“. Bleiben die Knorpelschäden länger unbehandelt und werden durch weitere Belastung vielleicht sogar noch verschlimmert, kann unter Umständen eine schmerzhaft

Entzündung im Gelenk entstehen.

### Warum sind konservative Therapien meist nur ergänzend sinnvoll?

Dr. Burkart: Ziel der konservativen Behandlung ist die Funktionsverbesserung des Gelenkes und die Stabilisierung von Knorpelschäden. Auch zur Milderung der Schmerzsymptome macht die konservative Therapie ergänzend zu operativen Behandlungen Sinn. Aber wichtig zu wissen: Mit einer konservativen Therapie kann ein Knorpelschaden nicht geheilt werden. Indem der Knorpelverschleiß verlangsamt wird, ist lediglich eine Linderung der Symptome möglich. Oberflächliche und kleine Knorpeldefekte eignen sich eher für eine konservative Therapie. Möglich sind neben dem gezielten Einsatz von Schmerzmitteln auch Physiotherapie und Osteopathie. Ebenso wende ich Hyaluronsäure-Spritzen oder Injektionen mit Eigenblut an.

### Dann ist eine OP in der Regel die beste Lösung?

Dr. Burkart: Ja, in der Regel schon. Doch Patienten brauchen keine Angst vor einer OP zu haben. Ich achte auf möglichst schonende und minimal-

invasive OP-Methoden nach dem neuesten medizinischen Stand. Welche operative Therapie geeignet ist, hängt vor allem von der Größe des Knorpelschadens ab und ob der Knochen unter dem Knorpel mit verletzt ist. Dann kommen etwa Verfahren wie die Knorpelglättung (sog. „Shaving“) oder knochenmarkstimulierende Verfahren („Microfracturierung“) zum Einsatz. In bestimmten Fällen führe ich auch komplette Transplantationen von Knorpelknochen oder Knorpelzellen durch. Bei Fehlstellungen der Beinachse, die zu einseitigen Belastungen des Knorpels führen – etwa das vielen bekannte „O-Bein“ – ist in der Regel eine Umstellungsosteotomie angezeigt. Belastungsschmerzen werden so reduziert, der weitere Knorpelverschleiß kann verzögert oder ganz verhindert werden.



**Klinik Josephinum gAG**

Schönfeldstraße 16  
80539 München

**Tel. 089 / 236 88 - 0**

info@josephinum.de  
www.josephinum.de