Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 12

Artikel: Meniscus : Beschwerden im Kniegelenk

Autor: Beyeler, Jürg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994613

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Meniscus – Beschwerden im Kniegelenk

Dr. med. Jürg Beyeler, Zürich

Das Kniegelenk ist beim Menschen ein reines Stützgelenk, zugleich aber das grösste Gelenk, mit einer sehr komplizierten Bewegungsmechanik. Aufgabe der Zwischenscheiben (Meniscen) ist es, für den festen Gelenkschluss besorgt zu sein. Die Meniscen sind elastisch und weitgehend verformbar.

Der Meniscus ist anlagemässig für eine durchschnittliche Belastung des Kniegelenks gebaut. Wird dieses angenommene Mass ständig durch Sport (zum Beispiel Fussball, Ski) oder Beruf (viel Knien, zum Beispiel als Monteur, Maurer usw.) überschritten, so treten vorzeitige und verstärkt Abnützungserscheinungen auf. So kommt es, dass im Falle einer Vorschädigung beim meistens nicht mehr jungen Patienten schon bei relativ geringer Gewaltseinwirkung auf das Kniegelenk eine Verletzung der Meniscen auftreten kann. Die frische Meniscusverletzung findet sich sonst meistens bei jüngeren sporttreibenden Patienten im Anschluss an einen Unfall mit einer Knieverdrehung. Dies äussert sich dann durch Schmerzen auf der Höhe des Gelenkspaltes bei Bewegung und Belastung oder kann, wenn der Einriss am Meniscus gross genug ist, zu Gelenkblockierungen führen. Meistens kann dann das Kniegelenk nicht mehr voll gestreckt werden. Oft tritt auch ein Ergus im Gelenk auf.

Zuerst genau abklären...

Aufgrund dieser subjektiven Beeinträchtigung des Patienten kann der Arzt durch die einfache klinische Untersuchung eine Vermutungsdiagnose stellen, zum Beispiel auf Meniscus- oder Bänder-, Kapsel- oder Knorpelverletzungen. Mit zunehmendem medizinischem Aufwand kann die Diagnose erhärtet und gesichert werden: Mit dem Röntgenbild (Arthrogramm), wobei ein Kontrastmittel ins Gelenk gespritzt wird und so die inneren Gelenkstrukturen (Meniscen, Bänder, Knorpel) sichtbar gemacht werden, oder mit der Arthroskopie, wo in Lokalanästhesie mit einer kleinen Optik das Gelenkinnere inspiziert werden kann, oder sogar mit der operativen Gelenkeröffnung. Bevor man eine zielgerechte Behandlung einleitet, sollte der Arzt ja wissen, was dem Patienten beziehungsweise dessen Kniegelenk fehlt.

Nach einem typischen Unfallgeschehen mit Abdrehen des Oberkörpers über den fixierten Fuss mit Gelenkerguss und Streckhemmung als Folge ist eine Meniscusläsion höchst wahrscheinlich und die Indikation zur Operation (Arthrotomie gleich Gelenkeröffnung) meistens gegeben, da beim Erwachsenen die Frühoperation zu besseren Ergebnissen führt. Findet sich lediglich ein lokaler Druckschmerz bei intaktem Bandapparat ohne Ergussbildung oder Blockaden, kann zunächst konservativ vorgegangen werden. Das Knie wird einige Tage geschont und ruhig gestellt. Eine Ruhigstellung im Gipsverband während mehrerer Wochen ist bei den heutigen Kenntnissen kaum mehr gerechtfertigt.

Wenn wegen einer starken Schmerzhaftigkeit eine genaue Untersuchung des Gelenks nicht möglich ist, muss angenommen werden, dass ein umfangreicher Knieschaden (Bänder, Kapsel und Meniscen) vorliegt. Dieser macht dann in der Regel eine operative Behandlung notwendig. Aber auch hier kann vorgängig die Arthrographie oder Arthroskopie zur Klärung der Diagnose beitragen.

...erst dann (vielleicht) operieren

Beim chronischen Meniscusschaden, meistens im Zusammenhang mit einer Gelenksarthrose, richtet sich das Vorgehen ebenfalls nach den Beschwerden und dem ärztlich erhobenen Befund. Ein einmaliger Gelenkerguss oder eine Blockade rechtfertigen noch keine Meniscusentfernung, da bei einer Arthrose mit meist etwas unstabilem Gelenk diese nach der Operation eher noch zunimmt.

Allgemein scheint die Wartefrist zwischen dem Unfall und einer eventuellen Meniscusentfernung keine so grosse Rolle zu spielen. Die sogenannte Notfalloperation ist eher selten nötig. Viel wichtiger ist vor einem eventuellen Eingriff die klare Diagnosestellung, ob tatsächlich «nur» ein Meniscusschaden oder nicht doch noch ein anderer Knieschaden vorliegt. SAel

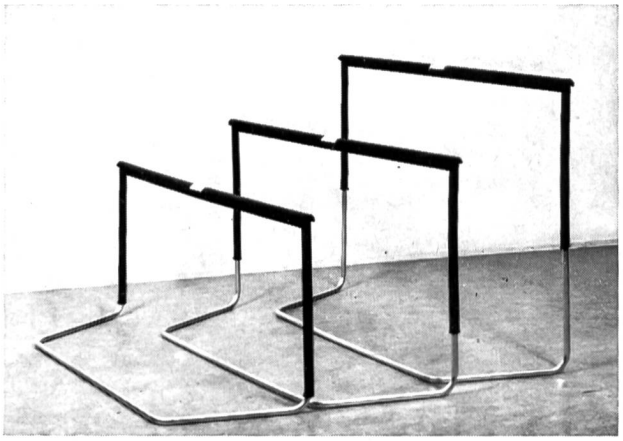
Keine kalten Hände mehr!

Neu: Energieunabhängiger Handwärmer aus dem Beutel

Wer auf dem Fussball- oder Eisstadion, beim Spazieren, beim Anstehen am Skilift, usw. nicht kalte Hände kriegen will, führt jetzt in der Tasche einen handgrossen Beutel mit sich, der bei Bedarf ohne Zuhilfenahme einer weiteren Energiequelle aktiviert werden kann. Das geschieht durch kurzes Knautschen und Durchschütteln. Schon strahlt der Sanor-Wärmer stundenlang eine wohlige, gleichmässige Wärme aus. Durch das Knautschen werden chemische Elemente freigesetzt und das Schütteln bringt sie in eine wärmeerzeugende Verbindung. Der Sanor-Wärmer kann auch zur Unterstützung der Wärmetherapie bei Rheuma, usw. eingesetzt werden, indem er zum Beispiel unter der Emosan-Klimawäsche auf schmerzende Stellen aufgelegt wird. Damit man den Wärmer vorsorglich zu den Matches und zu allen auskühlenden Tätigkeiten mitnehmen kann, ist er in Packungen à fünf Stück erhältlich. FLP

Für Schulen und Vereine

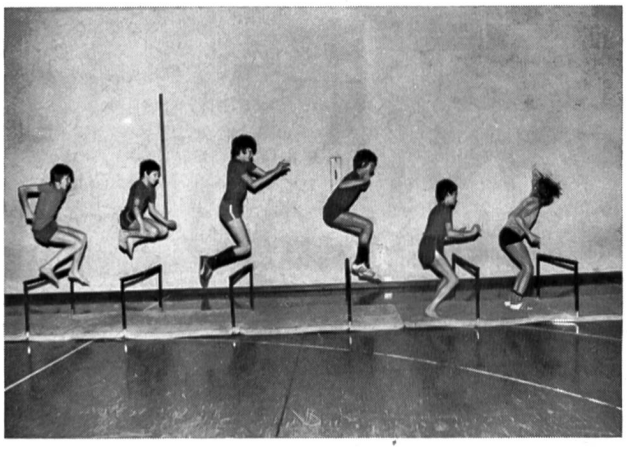
Übungshürde H 90



Höhe stufenlos verstellbar von 50 bis 90 cm (mit Zusatzrohr bis 106 cm)
besonders geeignet für Schulen und Jugendgruppen

Vorteile

- elastisches Horizontalrohr, daher keine Verletzungsgefahr
- sekundenschnell in der Höhe dem Ausbildungsstand angepasst
- nur 3 kg schwer, trotzdem standfest
- preisgünstig (zum Beispiel bei Abnahme von 10 Stück nur Fr. 50.—/Stück)



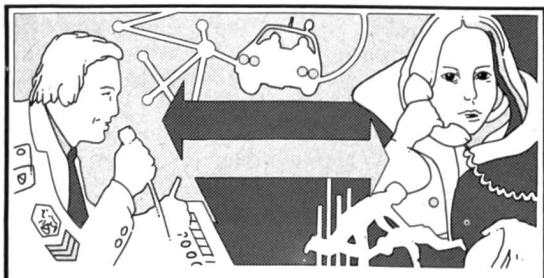
Anwendung

Vielseitig verwendbar, zum Beispiel für
- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen
- Förderung der Sprungkraft

Kann in der Halle und im Freien aufgestellt werden.

Verlangen Sie den Sonderprospekt

R. Bachmann
8503 Hüttwilen, Steineggstrasse, Telefon (054) 92463



Die Kantonspolizei Zürich ist Kriminal-, Sicherheits- und Verkehrspolizei. Sie will durch Aufklärung und Vorbeugung Verbrechen verhindern und dem Gesetz durch zielstrebige Verfolgung begangener Straftaten Nachachtung verschaffen. Sie gewährleistet Sicherheit und Ordnung. Eine vielseitige Aufgabe für eine moderne Polizei.

Kantonspolizei Zürich

Wir suchen

POLIZEIASPIRANTEN

Wir fordern:
- Schweizer Bürgerrecht
- Alter 20 bis 30 Jahre
- gute Schulbildung
- abgeschlossene Berufslehre
- abgeschlossene RS
- guten Leumund
- Mindestgrösse 170 cm
- gute Gesundheit

Wir bieten:
- gründliche Ausbildung bei vollem Lohn
- anspruchsvolle und vielseitige Tätigkeiten, bei denen immer der Mensch im Vordergrund steht
- sichere Anstellung und gute Besoldung
- zahlreiche Laufbahnmöglichkeiten bei der Verkehrs-, Sicherheits- und Kriminalpolizei

Melden Sie sich jetzt für die nächste Polizeischule an!

Tag und Nacht Tonband-Information Tel. 01 242 28 28

Verlangen Sie unsere ausführlichen Informationsunterlagen oder telefonieren Sie uns. Unsere Werbestelle, Tel. Nr. 01/247 22 11, intern 2808, gibt Ihnen gerne Auskunft.

Talon

Senden Sie mir unverbindlich Informations- und Bewerbungsunterlagen. J+S

Name: _____
Adresse: _____
PLZ/Wohnort: _____

Bitte einsenden an:
Kantonspolizei Zürich
Werbung, Postfach, 8021 Zürich