

Nur nichts übers Knie brechen

Ihr Leben lang hat Anna Z., 49, Sport gemacht. Bis sie sich plötzlich nicht mal mehr die Schuhe zubinden konnte

An meinen Knieproblemen bin ich zum Teil selbst schuld. Jahrelanges Skifahren und viel Bergsport haben meine Gelenke ziemlich beansprucht. Meine Verletzungen an Meniskus und Kreuzbändern zähle ich schon gar nicht mehr. Einmal ist ein Kreuzband mit einem lauten Knall gerissen, daraufhin verordnete mir der Arzt absolute Schonung. Viel zu schnell wanderte ich aber wieder mit Krücken durch den Schnee. Keine gute Idee, wie ich heute weiß.

Vor einem Jahr bekam ich aus heiterem Himmel so starke Schmerzen im linken Knie, dass ich nur noch in Zeitlupe und unter lautem Ächzen in die Hocke gehen konnte – wenn überhaupt. Schuhe binden wurde zu einer täglichen Herausforderung, Treppen steigen zur Qual – am schlimmsten war es morgens. Ich hatte das Gefühl, als hätte ich Nadeln

Im Laufe unseres Lebens wird das Knie etwa bis zu 70 Millionen Mal gebeugt und wieder gestreckt. Das zeigt, wie wichtig dieses Gelenk für unseren Bewegungsapparat ist

im Gelenk. Mit der Zeit gewöhnte ich mir eine Schonhaltung an, die am wenigsten schmerzte – und so humpelte ich herum. Weil ich kaum noch in die Küche kam, konnte ich mir nicht vorstellen, jemals wieder in die Berge zu gehen.

Auch das MRT beim Orthopäden machte wenig Hoffnung. Deutlich war die jahrzehntelange Dauerbelastung zu sehen – ein Teil meines Knorpels im linken Knie war kaputt: Arthrose. Eine Spritze mit Hyaluron ins Gelenk sollte helfen, aber es wurde auch nach Wochen nicht besser. Bei meinen Recherchen kam ich auf Professor Armin Keshmiri vom Medizinischen Versorgungszentrum im Helios in München. Nach einer ausführlichen Untersuchung riet er mir zu einer neuen Behandlungsmethode: „Wir könnten entweder das ganze Knorpelstück

durch eine Teilprothese ersetzen. Oder aber den Knorpel mit ‚Minced Cartilage‘ (gehackter Knorpel) wieder aufbauen und den Einsatz einer Prothese hinauszögern.“ Bis auf den Begriff „gehackter Knorpel“ hörte sich das für mich nach einer guten Alternative an. Für den Eingriff ging ich drei Tage ins Krankenhaus. Der beschädigte Teil des Knieknorpels wurde herausgeholt sowie auch ein wenig aus dem intakten Randbereich. Der Arzt zerkleinerte die entnommenen Teile und vermischte sie mit meinem Blut. Diese Knorpelchippaste wurde anschließend wieder in die Stelle des kaputten und jetzt fehlenden Teils meines Knies gegeben. Nach eineinhalb Stunden Vollnarkose war ich wieder wach. In der ersten Nacht brauchte ich noch Schmerzmittel. Am Tag darauf spürte ich nur noch ein leichtes Ziehen. Sechs Wochen sollte ich Belastungen vermeiden. Dieses Mal hielt ich mich daran. Die anfänglich starke Schwellung wurde täglich besser. Und nach weiteren sechs Wochen durfte ich ganz langsam wieder trainieren und Muskeln aufbauen. Weil die OP minimalinvasiv durchgeführt wird, sind nur zwei winzige Narben zu sehen.

Tennis, Wandern und Skifahren sind zwar immer noch keine idealen Sportarten für mich, aber der Arzt meinte: „Probieren Sie es aus, dafür machen wir das ja.“ Die erste Abfahrt werde ich nie vergessen: Glücksgefühl pur und völlig schmerzfrei!

Arthrose im Knie

Ursachen

Das Kniegelenk ist das größte unserer Gelenke und besteht aus zwei Teilgelenken. Verschleiß entsteht vor allem durch Alter, andauernde Belastungen, Verletzungen und/oder Fehlstellungen. In Deutschland seien schätzungsweise 20 bis 30 Prozent von Problemen an den Knieknorpeln bzw. Arthrose betroffen, so Professor Keshmiri.

Behandlung

Prothesen oder Teilprothesen können größere geschädigte Knieteile ersetzen. Bei kleineren bis mittelgroßen Schäden lässt sich stattdessen mit „Minced Cartilage“ zerstörter Knorpel neu aufbauen.

Dazu werden geschädigte Teile des Knorpels entnommen sowie etwas gesundes Material aus dem Randbereich und alles zerkleinert. Anschließend werden die sogenannten Knorpelchips in mehreren Schritten mit Eigenblut zu einer Knorpelchippaste zusammengerührt und in die geschädigte Stelle gespritzt.

Thrombin (Enzym der Blutgerinnung) dient dazu als natürlicher Klebstoff. Im Gegensatz zum Einsatz gezüchteter Knorpel ist nur eine Operation notwendig, da die Paste direkt während der OP hergestellt wird.
