

Patienten Info !

Laterales Release

Was ist ein Lateral Release?

Diese Operation wird bei Kniebeschwerden durchgeführt (Chondropathia patellae). Wie alle Gelenkflächen des Körpers sind Oberschenkelknochen und Kniescheibe mit Knorpel überzogen. Die Knorpelschicht selbst ist nicht schmerzempfindlich; Belastungsschmerzen werden eher in der Knochenschicht unter dem Knorpel oder im umliegenden Gewebe verspürt.

Eine der Ursachen solcher Beschwerden rührt von einer Verlagerung der Kniescheibe nach außen her. Hierbei kommt es zu einer Druckerhöhung zwischen Kniescheibe und Oberschenkel. Ist der Patient nicht in der Lage, mittels Muskelkräftigung diese Verlagerung auszugleichen, so wird man sich zu einem lateral release entscheiden.

Die Operation

Hierbei werden die stabilisierenden Bänder der Kapsel an der Außenseite (lateral) des Kniegelenks getrennt (release), wodurch die Kniescheibe sich zur Innenseite verlagert.

Nachbehandlung

Dosierte Ruhe

Dem Patienten wird geraten, einige Zeit mit Stützen zu gehen.

Es scheint ratsam zu sein, den Schmerz hierbei als Leitfaden zu beachten.

Patienten Info !

Mobilisation

Die passive Mobilisation der Gelenkkapsel und Kniescheibe wird im Rahmen der manuellen Therapie durchgeführt. Mit der Mobilisation der Kniescheibe nach innen wird frühzeitig begonnen, damit die Kapsel in der optimalen Position verheilen kann. Muskelverkürzungen werden gedehnt.

Besondere Aufmerksamkeit verdienen die langen Beinstrecker (m. rectus femoris) und der tractus iliotibialis (verlagert der Kniescheibe nach außen).

Kräftigung

Aufgrund der oft langanhaltenden Beschwerden und Entlastung besteht schon vor der Operation ein erheblicher Muskelschwund (Atrophie). Die zusätzliche Atrophie durch die Operation sorgt für einen enormen Kraftverlust. So ist die Notwendigkeit einer intensiven Rehabilitation verständlich. Trainiert wird insbesondere der Kniestreckermuskel (m. vastus medialis).

Koordination

Ist der Patient schmerzfrei, sollte der Körper die aufgebaute Kraft in ein gutes Gangbild umsetzen. (Gangschule).

Langsam wird eine Vielzahl von Übungen in Kniebeugung durchgeführt. Hierbei sollte die Kniescheibe geschult werden, ihre neue Position zu „spüren“.

Patienten Info !

Prognose

Die Prognose verbessert sich, wenn folgendes beachtet wird:

- *Schuhwerk*: Stoßdämpfendes Schuhwerk für Arbeit, Sport und Freizeit
- *Gewicht*: Übergewicht belastet den Körper unnötig
- *Fitness*: Eine optimale Muskelkraft und Muskellänge sind essentiell für den Ausgleich des lateral release.
- *Sportart*: Einige Sportarten sind weniger geeignet für Knieprobleme als andere.
Problematisch sind Sportarten:
 - mit schnellen und ruckartigen Bewegungen
 - mit dauerhafter Stoßbelastung
 - auf hartem Boden

- *Bewegung*

Regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig. Für diese Patienten ist fast immer Fahrradfahren und Schwimmen geeignet.

- *Belastungsänderungen*

Plötzliche Belastungsänderungen sollten vermieden werden.(Ein Wanderurlaub bedarf Vorbereitung. Wintersport bedarf der Skigymnastik).