

Patienten Info !

Patellaluxation

Was ist eine Patellaluxation?

Die Patella ist die Kniescheibe. Luxation bedeutet „auskugeln“.

Die Kniescheibe bildet ein Gelenk mit dem Oberschenkel. Die Gelenkfläche der Kniescheibe liegt in einer Furche des Oberschenkelknochens. Springt die Kniescheibe aus dieser Furche, spricht man von einer Patellaluxation.

Pathologie – Wie kommt es zu einer Patellaluxation?

Die Ursache liegt häufig in einer Fehlbildung der Kniescheibe. Dadurch hat das Gelenk weniger Halt. Ist nicht genügend Muskelkraft vorhanden oder die Belastung zu groß, kann die Kniescheibe aus dem Gelenk, meistens nach außen, „springen“. Verlässt die Kniescheibe nur teilweise die optimale Position, spricht man von einer Subluxation. Wenn die Kniescheibe in ihre eigentliche Position zurück bewegt wird, kommt es häufig zu Knorpelverletzungen hinter der Kniescheibe.

Gleichzeitig reißen die Bänder an der inneren Seite des Kniegelenks (Retinaculum).

Andere Ursachen, bei denen die Kniescheibe häufiger luxiert, sind eine generelle Überbeweglichkeit und ein Hochstand der Kniescheibe (Patella alta). Die Erkrankung kommt bei Männern häufiger vor als bei Frauen.

Diagnose einer Patellaluxation

Eine Röntgendiagnostik lässt eventuelle Fehlbildungen und Knorpelverletzungen (osteochondrale Frakturen) der Patella erkennen.

Therapie

In den meisten Fällen ist eine konservative Behandlung die erste Wahl. Sie besteht aus:

Patienten Info !

Reposition

In 25% der Fälle muss die Kniescheibe durch einen Arzt zurückbewegt werden, in den übrigen Fällen hat sie sich spontan zurück verlagert.

Relative Ruhe

Zur Heilung der Bänderstrukturen und Erholung der Knorpelstrukturen sollte der Patient einige Wochen sein Knie nicht im vollen Umfang bewegen und belasten.

Mobilisation

Nach einer entsprechenden Entlastungsphase wird das Knie wieder mobilisiert; hierbei wird das Bewegen der Kniescheibe nach außen völlig gemieden.

Verkürzungen sind nicht gewünscht; sie treten in der Regel im Kniestrecker auf. (m. rectus femoris). Vor allem dieser Muskel muss intensiv gedehnt werden. Die Kniescheibe liegt in der Sehne des Muskels. Ein längerer und entspannter Muskel sorgt direkt für eine Abnahme der Belastung hinter der Kniescheibe.

Ein weiterer wichtiger Muskel liegt an der Außenseite des Oberschenkels: der m. tractus iliotibialis. Vor allem bei der Patellaluxation nach außen sollte dieser gedehnt werden.

Kräftigung

Der Muskel, der die Kniescheibe nach innen stabilisiert, wird trainiert (Kniestrecker m. vastus medialis).

Koordinationstraining

Die aufgebaute Kraft wird mit Hilfe des Koordinationstrainings in ein gutes Gangbild umgesetzt. (Gangschule).

Prognose

Bei erneutem Herausspringen der Kniescheibe wird zu einer Operation geraten.