

Knieschmerzen

Dieser Artikel behandelt ein Gesundheitsthema. Aufgrund dieser Informationen kann, soll und darf keine Selbstdiagnose gestellt werden und ein Arztbesuch wird dadurch auch nicht ersetzt!

Knieschmerzen treten oftmals im Kindes- und Jugendalter. Das kann insbesondere zwischen dem 10. und 16. Lebensjahr passieren. In früheren Lebensjahren sind Knieschmerzen hingegen selten.

Wenn die Pubertät beginnt, stellen die Sportler oft einen Kniegelenkschmerz vorne im Bereich der Kniescheibe fest. Das könnte u. a. von Muskelverkürzungen der Oberschenkel-Streckmuskulatur oder der Kniegelenkbeuger herrühren.

Morbus Osgood-Schlatter

Häufig handelt es sich auch um eine schmerzhaft Reizung der Kniescheibensehne (=Patellasehne) am Schienbein, im Fachjargon „Morbus Osgood-Schlatter“. Das ist keine Verletzung im eigentlichen Sinn, sondern eine wachstumsbedingte Reizung, die insbesondere bei Jungen auftritt, die regelmäßig und viel Sport treiben.

Weil die Wachstumsfugen im Bereich der Knochenenden noch nicht vollständig ausgehärtet sind, sind die Strukturen bei starker körperlicher Belastung anfällig. Dadurch kommt es zu Entzündungen der Wachstumsfuge am vorderen Schienbein, was sich durch Knieschmerzen, Druckschmerzen und Schwellungen im Knie bemerkbar macht. In diesen Fällen kann die sportliche Betätigung nach einer kurzen Pause von mehreren Tagen wieder aufgenommen werden, wenn die Beschwerden vollständig verschwunden sind. Der Verlauf kann sich allerdings auch über

mehrere Monate ziehen. Oftmals helfen entzündungshemmende Medikamente, Kühlung und Kniebandagen. Zudem kann man Morbus Osgood-Schlatter mit Muskelübungen zum Dehnen der Oberschenkelmuskeln vorbeugen.

Beim Auftreten der Schmerzen sollten Sprünge und belastende Sportarten reduziert bzw. gar nicht mehr gemacht werden. Gute Alternativen sind die gelenkschonenden Sportarten Radfahren und Schwimmen.

typische Symptome

Im Regelfall treten die Symptome nur auf einer Seite, d. h. an einem Knie, auf. Sie verstärken sich beim Sport und werden in der Ruhephase besser.

- Schmerzen
 - Druckschmerz und Schmerzen vorne am Schienbein, genau unterhalb der Kniescheibe
 - bei Belastung (Springen, Treppensteigen, Kniebeugen)
 - beim Anspannen der Oberschenkelmuskulatur
 - bei manuellem Druck auf den Schienbeinrand unterhalb der Kniescheibe
 - beim Sport allgemein
- Beschwerden verstärken sich bei Sport, Treppensteigen oder Kniebeugen und lassen in Ruhe nach.
- sichtbare oder tastbare, oft druckempfindliche Verdickung bzw. Beule am oberen Schienbein

Was kann man dagegen tun?

- Schonung, d. h. Belastung reduzieren oder ganz darauf verzichten
- Kühlung bei akuten Schmerzen
- Dehnübungen, insbesondere für die Oberschenkelmuskulatur

Helfen diese ersten Maßnahmen nicht, sollte man einen Arzt oder Physiotherapeuten aufsuchen.