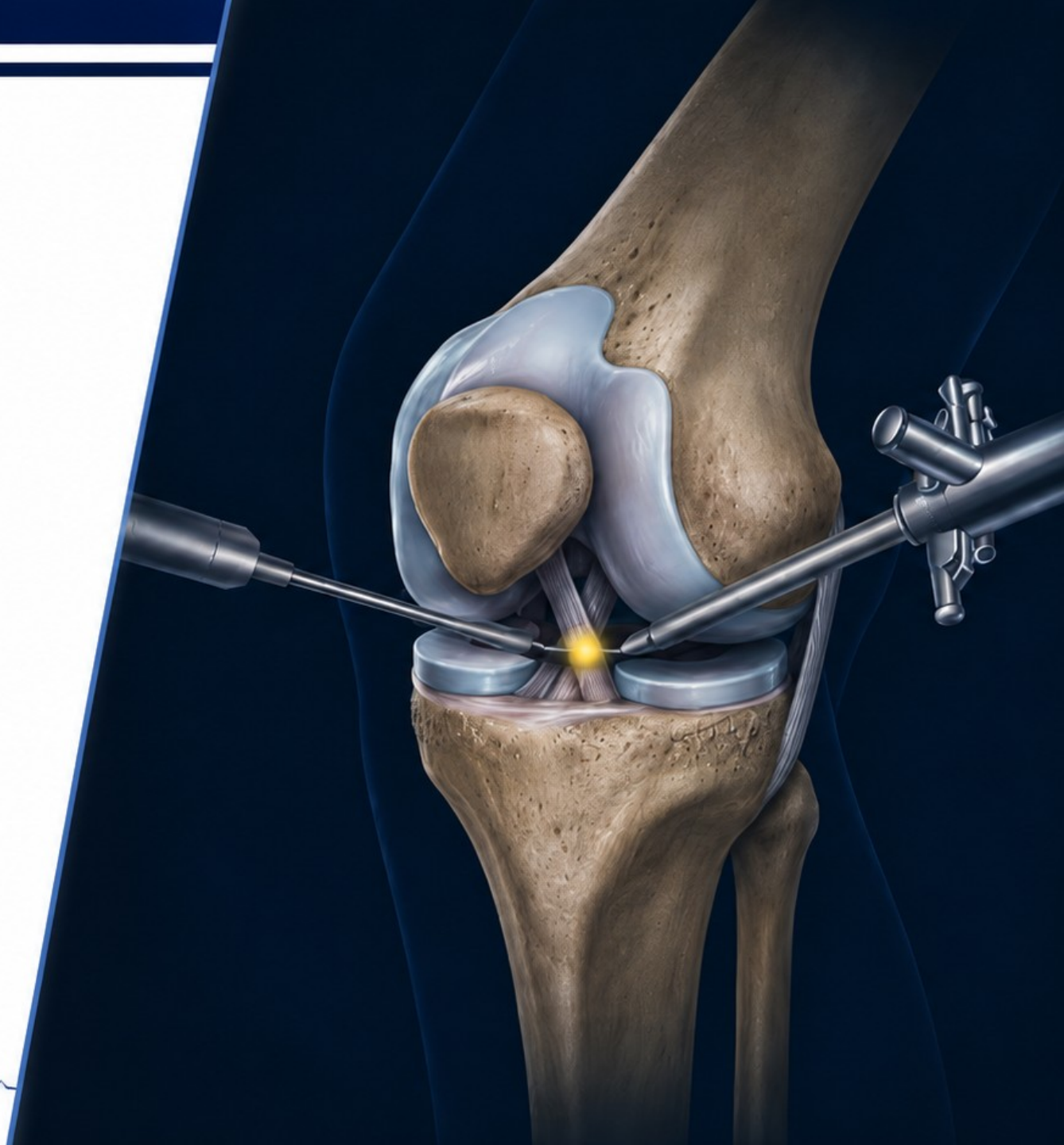


Die Arthroskopie des **Kniegelenks**

Informationen für Patientinnen und Patienten



MainMed
MVZ



Zurück zu Beweglichkeit, Aktivität und mehr Lebensqualität



Kniebeschwerden können in **jedem Alter** auftreten und den Alltag deutlich beeinträchtigen. Die Kniearthroskopie ermöglicht eine **schonende Untersuchung und Behandlung** vieler Erkrankungen und Verletzungen des Kniegelenks.



Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen **verständlichen Überblick** über den Eingriff geben und Sie auf das Gespräch mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt vorbereiten. Ziel ist es, Ihnen **Sicherheit** zu vermitteln und Wege zu **mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen** und einer **höheren Lebensqualität** aufzuzeigen.



MainMed MVZ

Spezialisiert auf Gelenkerkrankungen und Verletzungen



Erfahrenes Ärzteteam

Unser spezialisiertes Team steht Ihnen bei allen orthopädischen Fragestellungen kompetent zur Seite.



Moderne Behandlung

Wir behandeln nach aktuellen medizinischen Standards und überprüfen unsere Verfahren kontinuierlich.



Individuelle Beratung

Eine präzise Behandlung beginnt mit Zuhören. Ihre Bedürfnisse stehen bei uns im Mittelpunkt.



Umfassende Nachsorge

Wir begleiten Sie von der ersten Beratung bis zur erfolgreichen Rehabilitation.



Persönlich. Kompetent. Nah.

Unser Ziel ist Ihre Beweglichkeit, Ihre Gesundheit und eine bessere Lebensqualität.



MainMed MVZ

Unser Konzept



Individuelle Beratung und Therapieplanung

Wir beraten Sie individuell von der konservativen Therapie bis zur OP-Vorbereitung. Eine sorgfältige Vorbereitung ist für uns entscheidend für den Behandlungserfolg.



Erfahrene operative Zentren

Die Operationen erfolgen in den renommierten Einrichtungen der **Rotkreuzkliniken Frankfurt** sowie in der **Asklepios Klinik Langen**.



Moderne Standards und persönliche Betreuung

Operative Versorgung nach modernsten fachlichen Standards – verbunden mit einer persönlichen Betreuung während Ihres Krankenhausaufenthalts.



Schnelle Rückkehr in den Alltag

Bereits nach wenigen Tagen kann die individuelle Entlassung in die vorab organisierte Rehabilitation erfolgen.



Anatomie und Funktion des Kniegelenks



Das Kniegelenk verbindet den Oberschenkel mit dem Unterschenkel und ist das größte Gelenk des Körpers. Es setzt sich aus dem Gelenk zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein sowie dem Gelenk zwischen Oberschenkelknochen und Kniescheibe zusammen. Die Kniescheibe liegt vorne im Sehnenverlauf des Oberschenkelmuskels und ist über das Kniescheibenband mit dem Schienbein verbunden.



Die Streckung erfolgt vor allem durch den vierköpfigen Oberschenkelmuskel, die Beugung überwiegend durch die hintere Oberschenkelmuskulatur. Bei gebeugtem Knie sind zudem leichte Drehbewegungen des Unterschenkels möglich.



Die Gelenkflächen sind im gesunden Zustand mit Knorpel überzogen, der Druck abfedert. Die Menisken verbessern die Lastverteilung und Führung. Eine Gelenkkapsel umschließt das Knie, während die Synovialflüssigkeit reibungsarmes Gleiten ermöglicht.



Für Stabilität sorgen Innen- und Außenband sowie die Kreuzbänder. Sie verhindern seitliches Wegknicken und ein Vor- oder Zurückgleiten des Schienbeins gegenüber dem Oberschenkelknochen.



Anatomie des Meniskus

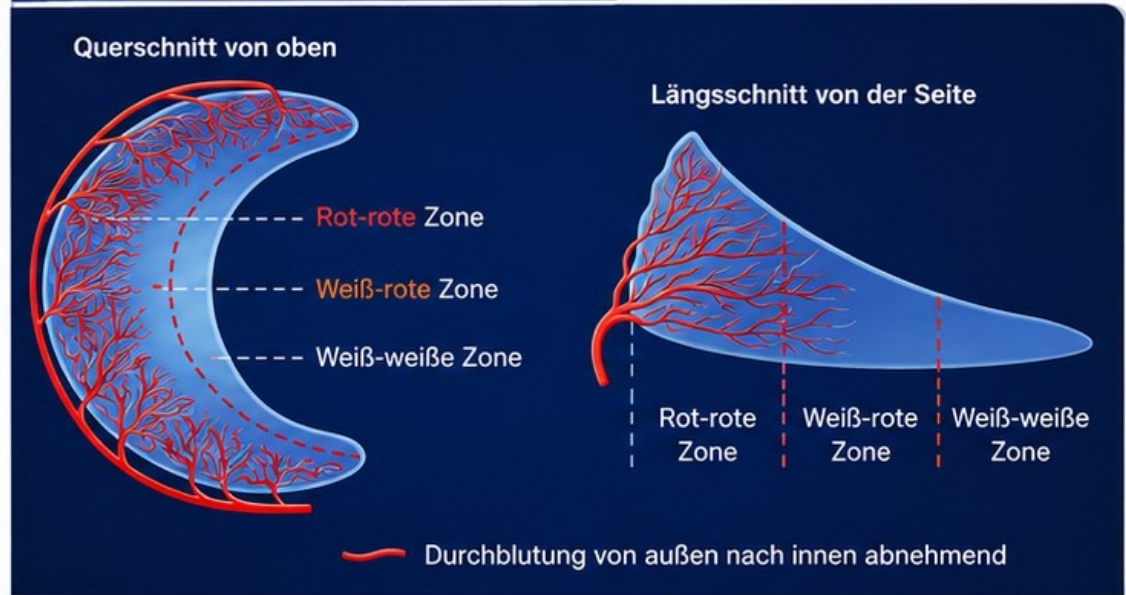
Die Menisken sind zwei C-förmige Knorpelscheiben im Kniegelenk.
Sie verteilen die Belastung, stabilisieren das Gelenk und wirken als Stoßdämpfer.

1 | Die 2 Menisken



Sie passen sich der Gelenkfläche an
und sorgen für gleichmäßige Druckverteilung.

2 | Durchblutung des Meniskus



Die Durchblutung nimmt von außen nach innen ab.
Die Innenzone ist weitgehend avaskulär.



Meniskusriss

Der Meniskus ist eine elastische Knorpelscheibe im Kniegelenk. Er verteilt die Belastung gleichmäßig auf das Gelenk und wirkt als Stoßdämpfer.



Häufige Verletzung

Ein Meniskusriss zählt zu den häufigsten Knieverletzungen. Kleine Risse können oft ohne Operation behandelt werden.



Ursachen

Häufig entsteht ein Meniskusriss durch alters- oder verschleißbedingte Veränderungen des Gewebes.



Behandlung

Die Behandlung richtet sich nach Art und Größe des Risses sowie Ihren Beschwerden – von konservativer Therapie bis hin zu einer arthroskopischen Operation.



Behandlungsmöglichkeiten des Meniskusrisses

1



Meniskusnaht/Meniskusrefixation

Liegt ein frischer Meniskusriss vor und ist das Gewebe noch nicht zu ändern, besteht die Möglichkeit einer Meniskusnaht (Meniskusrefixation). Ermöglichen minimalinvasive Nähte im Rahmen einer Arthroskopie, naht ist es, möglichst viel Meniskusgewebe zu erhalten und die Funktion des Gelenks wiederherzustellen.



2



Meniskusteilentfernung

Bei einem älteren Riss oder bei einer ausgeprägten Degeneration (Gewebeverschleiß) wird eine Meniskusteilentfernung – auch Meniskusteilresektion genannt – durchgeführt. Hierbei werden im Rahmen einer Arthroskopie lediglich die Anteile des Meniskus entfernt, die eingerissen sind. Sämtliche Meniskusanteile, die nicht geschädigt sind, werden hingegen belassen. Prinzipiell wird immer eine sparsame Entfernung angestrebt, um möglichst viele Meniskusanteile zu erhalten – nach dem Motto: „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“.



Nachbehandlung – Arbeit – Sport



Physiotherapie

Eine intensive Physiotherapie ist nach jeder arthroskopischen Operation sinnvoll. Die entsprechenden Behandlungsempfehlungen und Rezepte erhalten Sie von uns beim Nachschautermin in der Praxis.



Kniearthroskopie – Meniskusteilentfernung

Nach einer Meniskusteilentfernung kann das operierte Bein in der Regel spätestens nach ein bis zwei Wochen wieder komplett belastet werden. Leichte körperliche Arbeiten sind nach ein bis zwei Wochen wieder möglich, Sport in der Regel nach drei bis vier Wochen.



Kniearthroskopie – Meniskusnaht (Meniskusrefixation)

Nach einer Meniskusnaht muss das Knie in den ersten sechs Wochen geschont werden: Belastung nur mit Sohlenkontakt, Tragen einer Kniechiene in Streckstellung. Spätestens nach sechs Wochen ist eine volle Belastung möglich. Die komplette Funktion ist aus Erfahrung nach weiteren zwei bis vier Wochen wiederhergestellt. Sport ist nach frühestens drei Monaten möglich.



Unser Ziel:

Eine möglichst schnelle und sichere Wiederherstellung einer optimalen Funktion Ihres Kniegelenks.



Arbeit

Leichte Tätigkeiten
nach 1–2 Wochen



Sport nach

Meniskusteilentfernung:
nach 3–4 Wochen



Sport nach

Meniskusnaht:
nach frühestens 3 Monaten

Kreuzbandriss



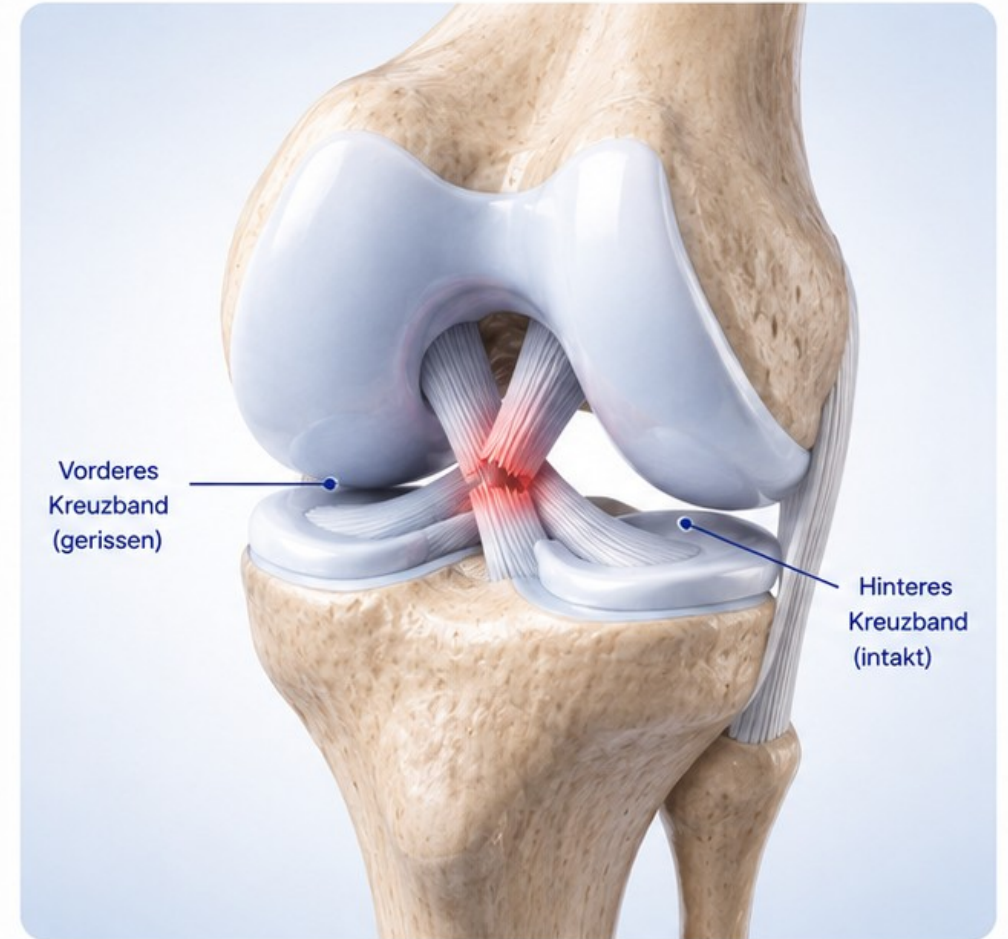
1 | Übersicht

Ein Kreuzbandriss entsteht meist bei Sportverletzungen und kann schwerwiegende Folgen für das Knie haben. Typisch sind ein plötzliches Knacken, Schmerzen und ein Gefühl der Instabilität. Die Diagnose erfolgt durch klinische Tests und wird durch ein MRT bestätigt.



2 | Konservative Therapie oder Operation?

- ✓ **Konservative Therapie möglich, wenn ...**
... der Riss nicht komplett ist und keine deutliche Instabilität vorliegt. Das Knie wird mit einer Orthese stabilisiert, damit das Band unter Schonung heilen kann.
- ✓ **Operation empfehlenswert, wenn ...**
... eine Instabilität besteht und ein hoher sportlicher Anspruch vorliegt. Nach einer kurzen Schonungsphase (ca. 3–6 Wochen) erfolgt eine Kreuzbandnaht oder -plastik.
- ✓ **Unser Ziel**
Individuell abgestimmte Behandlung für ein stabiles, voll belastbares Knie und eine sichere Rückkehr in Alltag und Sport.



Kreuzbandplastik – Kreuzbandrekonstruktion



Bei ausgeprägter Instabilität oder bei jungen, sportlichen Patienten wird eine **frühzeitige Operation** empfohlen. Ziel ist die Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes.



Am häufigsten wird die **Semitendinosussehne**, ggf. zusätzlich die **Gracilissehne**, über einen kleinen Schnitt an der Schienbeinvorderseite entnommen.



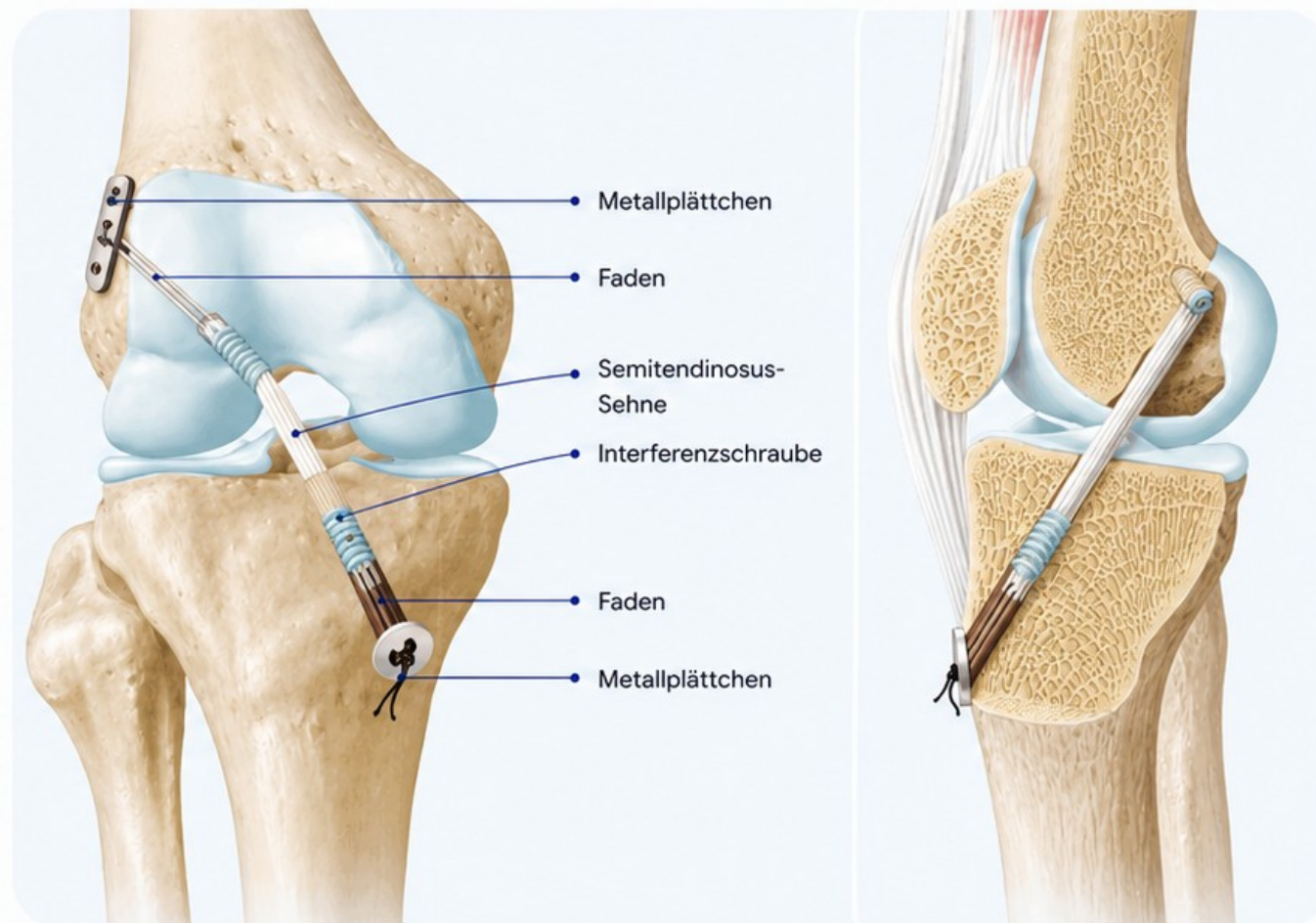
Das Sehnentransplantat wird durch Bohrkanäle im Oberschenkelknochen (Femur) und Schienbein (Tibia) **anatomisch platziert** und stellt die Funktion des vorderen Kreuzbandes wieder her.



Im Verlauf mehrerer Wochen wächst die Sehne **knöchern ein** und wird zu einer festen, bandartigen Struktur umgewandelt.



Die Operation erfolgt **minimalinvasiv** – für eine geringe Gewebeschädigung und eine schnelle Erholung.



Nachbehandlung – Arbeit – Sport



1 Erste Tage

Das Knie wird geschont. Ziel ist die **Linderung von Schwellungen und Schmerzen**. Die Physiotherapie beginnt mit sanften Bewegungsübungen.



2 Ab der 3. Woche

Kräftigung der Beinmuskulatur, Erweiterung des Bewegungsumfangs und Optimierung des Gangbilds. Koordinationsübungen normalisieren die Bewegungsabläufe.



3 Nach 8–12 Wochen

Leichtes Training kann frühestens begonnen werden – immer angepasst an den Heilungsverlauf und unter Anleitung der Physiotherapie.



4 Rückkehr zum Sport

Die Rückkehr zum Wettkampfsport erfolgt individuell in Abstimmung mit Ärzten, Therapeuten und Trainern.



5 Unser Ziel

Individuelle Nachbehandlung für ein stabiles, voll belastbares Knie und eine sichere Rückkehr in Alltag und Sport.



Gut zu wissen

Die Nachbehandlung wird individuell auf die Schwere der Verletzung und Ihre persönlichen Ziele abgestimmt. Regelmäßige Kontrollen sichern einen optimalen Heilungsverlauf.



Geduld und konsequente Therapie sind der Schlüssel zum Erfolg.



Fragen Sie frühzeitig nach Ihrem individuellen Rehaplan und Zeitrahmen.



Bei Schmerzen, Schwellungen oder Unsicherheiten – bitte kontaktieren Sie uns.



Checkliste: Was gehört in Ihre Tasche für die Tagesklinik?



Bequeme, weite Kleidung, die Sie problemlos nach der Operation anziehen können.



Trittfeste, geschlossene Schuhe, die Ihnen bei Ihren ersten Schritten nach der Operation Halt geben, z. B. Sportschuhe mit Klettverschluss.



Bitte besorgen Sie sich bereits vor der Operation **kleine Pflaster**.



Bitte lösen Sie bereits vor der Operation alle **Rezepte** ein, die Sie von uns erhalten haben.



Halten Sie **Kühlpack** bereit.



Bitte beachten!

Beratung | Vorbereitung | Aufklärung



Bitte nehmen Sie selbst **keine Rasur** im Operationsgebiet vor.



Das Auftragen von **Cremes oder Lotionen** im Operationsgebiet sollte am Operationstag unterbleiben, da sonst die Wirkung der Desinfektionsmittel eingeschränkt ist.



Bitte entfernen Sie alle eventuell vorhandenen **Piercings** (bitte Ersatzpiercings aus Kunststoff verwenden).



Nach der OP



Direkt nach der Operation beginnt die Reha:

Mit physiotherapeutischen Übungen fördern wir Beweglichkeit und Muskelfunktion.



Ihr Behandlungsteam erstellt einen individuellen **Übungsplan**, damit Sie schnell wieder mobil werden. Meist erfolgt die OP ambulant.



Am Folgetag kontrollieren wir im MainMed MVZ

Ihr operiertes Knie. Wir besprechen den Verlauf und passen die Therapie bei Bedarf an.



Zu Hause: Halten Sie Ihre Verordnungen ein und führen Sie die Übungen regelmäßig fort – sie sind entscheidend für Ihren Erfolg.



Anfangs sind Schmerzen normal und nehmen im Heilungsverlauf ab. So schaffen wir die Grundlage für ein aktives und schmerzfreies Leben.



Unser Ziel

Gemeinsam bringen wir Ihr Knie Schritt für Schritt zurück in den Alltag.

Wir sind an Ihrer Seite.



Dr. med. Florian Rüger



Ärztlicher Leiter des **MainMed MVZ** und spezialisiert auf die operative Behandlung von Erkrankungen der Schulter-, Hüft- und Kniegelenke. Sein Schwerpunkt umfasst sowohl moderne arthroskopische Verfahren – für die er **AGA-zertifiziert** ist – als auch den Gelenkersatz an Schulter und Knie.



Die operativen Eingriffe führt Dr. Rüger in den **Frankfurter Rotkreuzkliniken** durch. Zudem ist er als Oberarzt in der Orthopädie und Unfallchirurgie der **Asklepios Klinik Langen** tätig.



Sein Anspruch ist es, **höchste fachliche Qualität** mit **individueller Betreuung** zu verbinden und für jeden Patienten eine maßgeschneiderte Therapie zu entwickeln.



**CERTIFIED
SURGEON**

ARTHROSKOPIE UND
GELENKCHIRURGIE



Thomas Schuster



Erfahrener Operateur, spezialisiert auf
arthroskopische Eingriffe am Kniegelenk.



Seine Operationen führt Thomas Schuster in
verschiedenen renommierten OP-Zentren
im Raum Frankfurt durch.



Für jeden Patienten steht **höchste fachliche Qualität**
und **individuelle Betreuung** im Mittelpunkt –
mit dem Ziel einer maßgeschneiderten Therapie
und bestmöglichen Ergebnissen.



Kontakt



Orthopädie MainMed MVZ GmbH

📍 Kaiserstraße 1
60311 Frankfurt

☎ 069 13385890

✉ ortho@mainmed-mvz.de



Frankfurter
Rotkreuz-
Kliniken

Kliniken Rotes Kreuz

📍 Königswarter Straße 8 – 16
60316 Frankfurt

☎ 069 4071 0



ASKLEPIOS
KLINIK LANGEN

Asklepios Klinik Langen

📍 Röntgenstraße 20
63225 Langen

☎ 06103 912 0



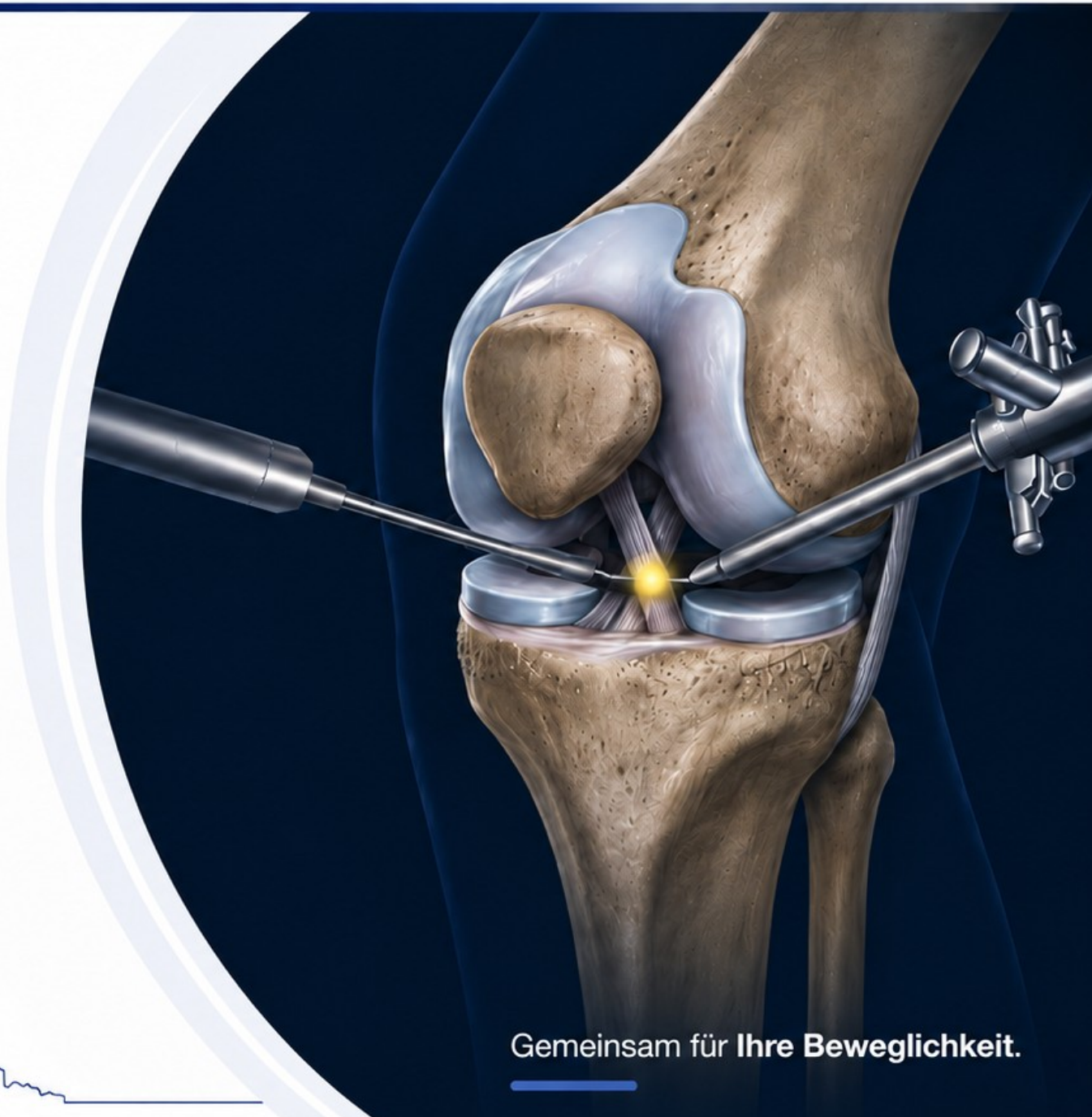
Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit!



Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung
und stehen Ihnen bei Fragen jederzeit
gerne zur Verfügung.

Ihr Team des MainMed MVZ



Gemeinsam für Ihre Beweglichkeit.
