



Vorderer Knieschmerz

Knieschmerzen bei Kindern und Jugendlichen sind sehr häufig und können sehr unterschiedliche Ursachen haben. Vielfach geht den Beschwerden kein eigentlicher Unfall oder ein auslösendes Ereignis voraus. Die Beschwerden entstehen zusehends und werden plötzlich als tägliche Symptomatik empfunden. Der vordere Knieschmerz ist meist gutartig und hat langfristig gesehen eine entsprechende Prognose. Trotzdem können die Beschwerden das tägliche Leben oder Sport einschränken. Sind die Einschränkungen nicht tolerierbar ist eine Abklärung und gegebenenfalls auch eine Therapie notwendig.

Welche Beschwerden und Befunde sind typisch ?

- Typischerweise treten sie während oder nach einer körperlichen Belastung auf
- Schmerzen um die Kniescheibe, v.a. auf der Innenseite
- Selten Schwellungen
- Die Intensität kann variieren von ganz leichten bis sehr starken, manchmal auch beidseitigen Schmerzen, welche zu Hinken und Sportunfähigkeiten führen können
- Ausstrahlungen in die Ober- oder Unterschenkel, sowie Ruhe-/ Nachtschmerzen und Fieber fehlen
- Selten kann begleitend eine leichte Instabilität oder Einklemmungsgefühle entstehen.

Wie kommt es zu diesen Schmerzen?

- Bei den meisten Schmerzen sind harmlose Ursachen zu finden ohne langfristige Konsequenzen.
- Die Beschwerden können sehr viele Ursachen haben:
 - Überlastungen der Muskulatur des Ober-, oder Unterschenkels (siehe auch M. Osgood-Schlatter)
 - Reizungen der Schleimhaut des Kniegelenkes
 - Läsionen von Strukturen im Kniegelenk (Meniskus, Bandstrukturen, Knorpel)
 - Fortgeleitete Schmerzen aus einem anderen Gelenk, z. B. Hüfte
 - Infekte
 - Rheumatische Erkrankungen
 - Knochenerkrankungen
- Die Beine wachsen in dieser Zeit mehrere Zentimeter pro Jahr, sodass die langsamer wachsende Muskulatur zu schwach und zu kurz wird (relative Muskelinsuffizienz und -verkürzung)
- Hohe Sportaktivität, v.a. in „stop and go“ Sportarten (Fussball, Tennis, Unihockey, Basketball usw), wo bei Richtungswechsel hohe Muskelkräfte entstehen



Welche Abklärung ist notwendig?

- Viele mögliche Pathologien können bereits mit einer ausführlichen Befragung und körperlichen Untersuchung bestätigt oder ausgeschlossen werden.
- Ein Röntgen-, evt. auch eine MRI- Untersuchung kann sinnvoll sein, um Veränderungen des Knochens und der Weichteile zu finden.
- Bei gewissen Hinweisen (Schwellungen, mehrere Gelenke betroffen, usw.) sollte im Labor die Blutwerte untersucht werden.

Was kann man dagegen tun?

- Da die Ursachen des vorderen Knieschmerzes mannigfaltig sind, kann keine generelle Behandlungsempfehlung gegeben werden. Entsprechend der gestellten Diagnose kann konservativ (ohne Operation) oder operativ vorgegangen werden.
- Sollte keine wesentliche Pathologie in der Diagnostik festgestellt werden, so hilft in den überwiegenden Fällen: Belastungsreduktion, -anpassung, bei stärkeren oder schon langgedauernden Beschwerden völliger Sportverzicht, in der Regel über mindestens 4 Wochen
- Physiotherapeutische Betreuung, inkl. Instruktion und Überwachung eines Heimprogramms
- Muskeldehnung
- Faszientraining s.Übungsteil
- Medikamente: diese verordnen wir sehr selten und nur bei sehr starken Schmerzen (Entzündungshemmer), in der Regel nur über einige Tage
- Nach Abklingen der Schmerzen ist eine vorsichtige, schrittweise Rückkehr in den Sport ratsam
- Bei sehr langgedauernden Schmerzen, welche auf diese Massnahmen nicht angesprochen haben, sollte die Ursache der Schmerzen nochmals evaluiert werden. Gegebenenfalls muss die Diagnostik erweitert und die Therapie angepasst werden.

Wann muss ich wieder zum Arzt ?

- Keine Besserung trotz 3-4 wöchiger Therapie und Reduktion der körperlichen Belastung (Bis die Beschwerden jedoch komplett nachlassen, vergehen jedoch mindestens 3 Monate.)
- Änderung des Schmerzcharakters, zum Beispiel Neuauftreten von Schmerzen in Ruhe oder gar Aufwachen in der Nacht
- Zunehmende, schnelle Schwellung, Rötung und Überhitzung um das Kniegelenk herum.

Welche Übungen kann ich einfach in meinen Alltag einbauen ?

	<p>Abbildung 5</p> <p>Lockerung der Oberschenkelvorderseite mit einer Faszienrolle (Black Roll), dabei die gesamte vordere Seite behandeln: zuerst vorne, dann eher aussen und zum Schluss eher innen)</p>
	<p>Abbildung 4</p> <p>Dynamisches Dehnen der vorderen Oberschenkelseite hier auf der Abbildung links, das Becken gerade halten und das Gewicht nach vorne verschieben, so dass eine Dehnung im linken Oberschenkelmuskel entsteht, dabei langsam vor und zurück gehen (das linke Hüftgelenk bleibt dabei gestreckt)</p>
	<p>Abbildung 5</p> <p>Dynamisches Dehnen wie bei Abbildung 4, jedoch ist das linke Knie mehr gebeugt, indem der Fuss auf einer Erhöhung ruht</p>