

# Meniskusriss beim Yoga?

Der Meniskus wird bei jedem Schritt beansprucht. Ist der **Faserknorpel** abgenutzt, kann er schon beim Aufstehen aus einem tiefen Sofa einreißen. **VON CLAUDIA RICHTER**

**M**eniskusriss nach der Yogastunde? „Man würde es kaum glauben, aber mehr meiner Patienten verletzen sich den Meniskus beim Yoga als bei anderen Sportarten wie Fußball oder Skifahren“, erwähnt Christian Gäbler, Kniepezialist, Sportarzt und Unfallchirurg in Wien. Allerdings, so der Fachmann, seien das die nicht mehr ganz Jungen. „Es betrifft vor allem 40- bis 60-Jährige, bei denen der Meniskus schon ein bisschen degeneriert, abgenutzt ist.“ Denn dieses knorpelige Gebilde im Knie hat ein Leben lang harte Arbeit zu leisten, wird bei jedem Schritt beansprucht. Die Zwischengelenkscheibe dient als Stoßdämpfer, stabilisiert das Gelenk, schmiert den Gelenknorpel – und verschleißt mit der Zeit eben.

## GESUNDHEIT

Da dieser Faserknorpel generell nicht besonders gut durchblutet ist, kann ein etwas in die Jahre gekommenen Meniskus schnell einmal einreißen – sogar bei einer relativ geringen Belastung, wie bei Aufstehen aus einem tiefen Sofa. Dem Manager Bruno Lässer ist es beim Yoga passiert. Der sportliche 54-Jährige, begeisterter Läufer und Bergsteiger, ist ein Anhänger des Ashtanga-Yoga. „Die körperliche Flexibilität, die man mit Yoga erzielt, kann man mit Laufen oder Bergsteigen nie erreichen.“ Dennoch ließ er Yoga eine Zeit lang sein, „ich trainierte nur noch für die Besteigung des Mont Blanc.“ Dann wandte er sich doch wieder dem Yoga zu, ging in den Halblotussitz (ähnlich dem bekannten Schneidersitz, einer Position, in der lediglich ein Fuß auf dem anderen Oberschenkel liegt) – eine Übung, die er früher schon gut konnte –, „und irgendwie spürte ich einen ungewohnten Druck im Knie.“ Zwei Tage danach begann das Knie zu schmerzen, und nach weiteren Yogastunden wurde es unangenehm. „Es tat nicht ausgesprochen weh, aber ich spürte, dass da irgendwas nicht in Ordnung war.“ Bruno Lässer ging zum Arzt.

Das sei in solchen Fällen eher unüblich, so Sportmediziner Gäbler, denn die meisten Menschen glauben, es werde ohnehin wieder vergehen, und konsultieren keinen Arzt. Ein Meniskusriss muss auch keineswegs besonders wehtun. „Bei einem schweren



Der sportliche Manager Bruno Lässer (stehend) verletzte sich seinen Meniskus beim Yoga. Kniepezialist und Sportarzt Christian Gäbler hat ihn operiert. // Valerie Voithofer

Trauma etwa kann ein Riss schon einen massiv stechenden Schmerz auslösen. Aber wenn etwa ein bereits etwas abgenutzter Meniskus in einem besonders schlecht durchbluteten Areal bei nur geringer Belastung einreißt, spürt man mitunter kaum etwas. Manche Patienten erzählen, sie hätten nur das Gefühl gehabt, als sei im Knie etwas eingezwickelt, andere berichten von einem Schnappen oder Knacksen.“ Folgende Symptome können zusätzlich auftreten: Schwellungen, Blutergüsse, Blockierung des Kniegelenks.

Viele Betroffene, die nicht gerade einen Kapitalsturz gebaut haben, können sich nicht erklären, woher das Knieproblem plötzlich kommen soll. Sie sind ja nicht gestürzt, haben keinen wilden Sport ausgeübt, haben sich nicht verletzt, haben vielleicht ja nur Yoga gemacht. Gäbler: „Wenn ein nicht mehr ganz junger Mensch beispielsweise länger mit abgewinkelten Knien auf den Fersen sitzt und dann aufsteht, kann der Meniskus gequetscht werden oder einreißen, ja sogar abreißen. Er ist eben mürbe geworden.“ Freilich tragen auch junge Menschen Meniskusverletzungen davon – „vor allem Ballspieler und Skifahrer

» 22. Dezember 2014 operiert, am 23. bin ich wieder nach Hause gegangen.“ Aber nicht jeder Meniskusriss muss operiert werden, „bei kleinen, stabilen Rissen genügt konservative Therapie.“ Bei akutem Schaden lindert schnelle Kühlung (Eispackung) Schmerz und Schwellung, vielfach werden auch schmerz- und entzündungshemmende Medikamente verschrieben oder Kortisonspritzen ins Knie gegeben. Training und Übungen beim Physiotherapeuten sind ebenfalls sehr wichtig.

Letzteres hat Bruno Lässer freilich auch gemacht. Seit Ende Jänner dieses

Ab 40 sollte man besser extreme Beuge- und Drehbewegungen vermeiden.

Jahres läuft der 54-Jährige übrigens wieder, im Juli hat er zwei weitere Viertausender in der Schweiz bezwungen, „kein Problem.“ Nur beim Yoga ist er etwas vorsichtiger geworden, „da muss ich schon aufpassen. Ich kenne viele Yogis, vor allem Männer, die mit den Knien Problemen haben. Wohl auch, weil sie zu ehrgeizig sind.“

Yoga, meint der Arzt abschließend, sei ein sinnvolles Training und nicht Ursache, sondern nur Auslöser für den Riss eines bereits zermürbten Meniskus. „Ab 40 sollte man halt extreme Beuge- und Drehbewegungen vermeiden, Menschen mit Knieproblemen sollten auf den Lotussitz verzichten, das schadet einem reiferen Meniskus.“

## DER MENISKUS

### DIE PUFFER IN UNSEREN KNIEN

Am inneren und äußeren Rand des Knies befindet sich jeweils ein Meniskus. Der feste Faserknorpel besteht hauptsächlich aus Kollagenfasern.

**Die Aufgaben** dieser Zwischengelenkscheiben: Sie verhindern, dass der Oberschenkelknochen direkt auf den Unterschenkelknochen trifft, sie schaffen also eine Art Polsterung (Puffer). Außerdem sind sie Stoßdämpfer gegenüber den Kräften, die auf das Knie wirken. Sie übertragen die Last vom Ober- auf den Unterschenkel, verteilen den Druck auf den Gelenkoberflächen und federn Stöße ab. Zu guter Letzt stabilisieren sie das Knie während der Bewegung.

**Verletzungen:** Es gibt unfallbedingte und degenerative Meniskusschäden. Meniskusrupturen gehören zu den häufigsten Verletzungen beim Sport. Ein

hohes Verletzungsrisiko bergen alle Sportarten, die das Knie mit schnellen Bewegungen belasten, auch ruckartige Stop-and-go-Bewegungen gefährden den Meniskus. Zu den verletzungsgefährlichen Sportarten zählen Fußball, Handball und Tennis. Auch Skifahren belastet den Meniskus, da hier erhebliche Kräfte frei werden und auf die Knie einwirken. Ein abgenutzter Meniskus kann schon bei geringer Belastung, sogar beim Aufstehen aus einem tiefen Sofa, verletzt werden.

**Achtung Übergewicht:** Bleibt ein Meniskusriss unbehandelt, kann das Knie kaputt und der Einsatz eines künstlichen Gelenks notwendig werden. Mindestens ebenso schädlich für das Knie aber ist Übergewicht – es ist eines der häufigsten Verursacher von Knie-Arthrosen.

Infos: [www.sportordination.com](http://www.sportordination.com)

Ein Meniskusriss muss keineswegs besonders wehtun.

kommen damit oft in meine Ordination“, sagt Gäbler. Doch da bedarf es eines höheren, massiveren Traumas, derlei Verletzungen sind meist sehr schmerzhaft, Betroffene finden schnell den Weg zum Arzt. Unbehandelt kann ein lädiertes Meniskus à la longue das Kniegelenk kaputt und den Einsatz einer Endoprothese, also eines künstlichen Knies, erforderlich machen. „Mindestens ein Drittel meiner Patienten, denen ich ein Kunstknie einsetze, hatte eine unbehandelte Meniskusverletzung.“

Bruno Lässer hat rechtzeitig gehandelt. „Eine MRT zeigte, dass ich einen Meniskusriss hatte. Trotz Yogapause wurden die Schmerzen immer stärker, und ein Eingriff wurde nötig. Dr. Gäbler hat mich am