

# SPRITZE ins Knie

**Eine Spritze ins Gelenk?** Da kann die Devise nur lauten: Zurückhaltung üben bei dieser invasiven Maßnahme. Dafür aber die anderen konservativen Therapiemaßnahmen, wie u. a. Krankengymnastik, anti-entzündliche Medikamente, Bandagen, Einlagen, Schuhaußenrand-/Innenranderhöhungen ausschöpfen.

Wenn sich der Arzt für eine Spritze entscheidet, zum Beispiel bei einem ausgeprägten Erguss und starken Schmerzen, sollte diese mit anderen „konservativen“ Möglichkeiten kombiniert werden, um einen möglichst guten Erfolg zu sichern. Vor Festlegung einer Injektionstherapie steht das persönliche Gespräch zwischen Patient und Arzt. Ziel dieses Gespräches ist es, Gründe für die Beschwerden zu erfahren (z. B. Überlastung, Unfallmechanismus etc.), daneben erfolgt die eingehende körperliche Untersuchung, ggf. ergänzt durch Röntgenaufnahmen, Ultraschall-/MRT- oder Labor-Untersuchungen.

## Deutliche Linderung

Als Beispiel sei ein etwas älterer Breitensportler angeführt, der bereits eine Arthrose und auch einen Verschleiß im Bereich der Menisken entwickelt hat. Nun klagt er über ständigen Schmerz und Reizzustand in seinem Knie. Hier bringt eine Kortisoninjektion häufig eine deutliche Linderung. Im weiteren Behandlungsverlauf könnte dann noch in gewissem zeitlichen Abstand eine Hyaluronsäureinfiltration ins Knie durchgeführt werden. Hyaluronsäure ist natürlicher Bestandteil der Gelenkflüssigkeit und wirkt als Schmiermittel. In arthrotischen Gelenken ist diese Gelenkflüssigkeit um bis zu 50 Prozent vermindert. Eine Injektion mit Hyaluronsäure verbessert die Schmiereigenschaften und Knorpelernährung und führt dadurch zur Beschwerdebesserung.

Allerdings: Je jünger ein Gelenk und je besser der Knorpel, desto zurückhaltender sollte der Arzt mit Kortisoninjektionen sein. Bei jungen Sportlern und knorpelgesunden älteren Sportlern mit therapieresistenten Kniebeschwerden stellen Hyaluronsäure, Homöopathika oder neuere Entwicklungen wie ACP eine gute



Therapieoption dar. ACP – Autologes (körpereigenes) Conditioned (aufbereitetes) Plasma (Blutflüssigkeit ohne Zellbestandteile) – enthält Wachstumsfaktoren, durch die Heilungsprozesse im Knorpel, in Sehnen oder Muskeln angeregt werden. Wenn eine Spritze ins Knie unter Einhaltung der Sterilitätskriterien und einer streng gestellten medizinischen Indikation durchgeführt wird, ist das Risiko, zum Beispiel eines Infektes, gering.