



## Konservativer Behandlungsplan bei Meniskusschaden

### 1. Hintergrund und Ziel der Behandlung

Ein Meniskusschaden kann durch **degenerative Veränderungen** (Verschleiß) oder durch **akute Verletzungen** (z. B. beim Sport oder Verdrehen des Knies) entstehen. Ziel der konservativen Therapie ist die **Erhaltung des Meniskus, Schmerzlinderung** und die **Vermeidung einer Operation**.

---

### 2. Diagnostik

- Klinische Untersuchung
  - Bildgebung:
    - **MRT** zur genauen Beurteilung des Risses (Form, Lokalisation, Größe)
    - Röntgen bei Verdacht auf Arthrose
- 

### 3. Konservative Basistherapie (nicht-operativ)

#### *a) Akutphase (1–2 Wochen)*

- **Entlastung** des betroffenen Knies
- **Kühlen**, Hochlagern, Kompression bei Schwellung
- **NSAR** (z. B. Ibuprofen) kurzfristig zur Schmerzreduktion

#### *b) Weiterführende Therapie (ab Woche 2)*

- **Physiotherapie:**
  - Verbesserung der Beweglichkeit, Muskelaufbau
  - Kräftigung der Oberschenkel- und Hüftmuskulatur
  - Koordinationstraining
- **Schonung bei Belastungsspitzen**, z. B. Verzicht auf Sprungsportarten
- **Gewichtsoptimierung** bei Übergewicht zur Gelenkentlastung
- **Digitale Gesundheitsanwendungen** (z.B. Orthopy)
  - 24/7 verfügbare Anleitung zur Eigenbeübung durch Anleitung in einer APP

---

## 4. Moderne Injektionstherapien (Selbstzahlerleistungen)

### A. Hyaluronsäure-Injektionen

- Anwendung bei begleitender **Gelenkverschleiß** (Gonarthrose) oder „Gelenkgeräuschen“
- **Wirkung:** Schmierung des Gelenks, Entzündungshemmung, Schmerzlinderung
- **Schema:** 3–5 Injektionen wöchentlich oder 1× hochmolekular
- **Kosten:** 160 € pro Injektion

### B. PRP-Injektionen (Plättchenreiches Plasma)

- **Autologe Blutaufbereitung**, injiziert in das Gelenk
- Ziel: **Regeneration von Meniskus- und Knorpelgewebe**, entzündungshemmend
- Besonders sinnvoll bei **degenerativen Meniskusschäden**
- **Schema:** 1–3 Injektionen im Abstand von 1–2 Wochen
- **Kosten:** 160 € pro Anwendung

### **Kombination PRP + Hyaluronsäure:**

In vielen Fällen wird PRP **mit Hyaluronsäure kombiniert**, um die **Regeneration mit verbesserter Gelenkschmierung** zu verbinden – mit teils überdurchschnittlich guter Wirkung.

Sprechen Sie uns dazu gerne an- wir beraten Sie und erstellen einen individuellen Behandlungsplan.

---

## 5. Ergänzende Maßnahmen

- **Kinesio-Taping** zur Entlastung
- **Bandage / Orthese** zur Stabilisierung bei Belastung
- **Stoßwellentherapie** (bei begleitender Muskel-Sehnenproblematik)

---

## 6. Verlaufskontrolle

- Re-Evaluierung nach 6–8 Wochen: Belastbarkeit, Schmerz, MRT (bei Bedarf)
- **Ziel:** Schmerzfreiheit, alltags- und sporttaugliche Belastung
- Bei fehlender Besserung: Indikationsstellung zur **Arthroskopie** (nur bei mechanischer Blockade oder persistierender Reizung)

Sollten die konservativen Maßnahmen ausgeschöpft sein und dennoch die Beschwerden persistieren, dann sind wir für Sie auch in der Beratung und Durchführung der operativen Maßnahmen da.

---

