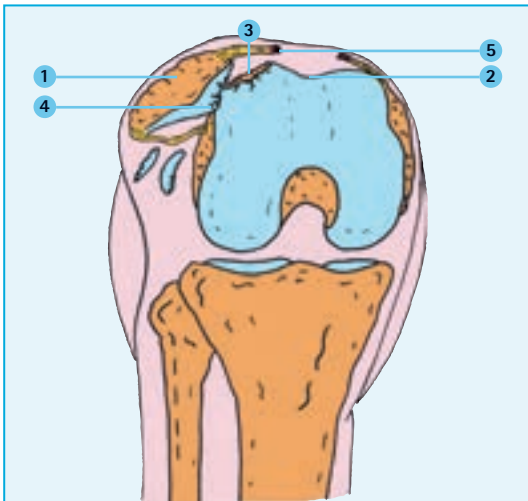


Die instabile Kniescheibe

Als *instabil* wird eine Kniescheibe (*Patella*) bezeichnet, die ihre normale Lage in der Gleitrinne (*Trochlea*) des Oberschenkels verlässt. Das Ausmaß der Instabilität kann dabei sehr unterschiedlich sein. Ein leichtes Abweichen der Kniescheibe nach außen bei Beugung des Knies ist normal. Dabei verlässt sie aber nicht ihre durch die Knochenform vorgegebene Führung in der Gleitrinne.

Weicht die Kniescheibe teilweise aus dieser vorgegebenen Führung ab, wird von einem *Fehlgleiten* oder einer *Subluxation* gesprochen. Das vollständige Verlassen der Gleitrinne wird als *Luxation* (*Ausrenken*) bezeichnet. In den meisten Fällen verlässt die Kniescheibe die Gleitrinne nach außen (*lateral*).



In der Abbildung ist ein rechtes Knie in der Betrachtung von vorne dargestellt. Die Kniescheibe ① ist nach außen abgewichen und hat ihre natürliche Gleitrinne (*Trochlea*) ② verlassen. Dabei ist es zu Schäden am Knochen ③, am Knorpel ④ und an den Bändern ⑤ gekommen.

Ursachen und Herkunft

Eine *instabile Kniescheibe* kann unterschiedliche Ursachen haben. Sie kann Folge eines **Unfalls** (*Trauma*) sein, bei dem es zu einem Zerreißen der Haltebänder der Kniescheibe und damit zu ihrem Herausspringen kommt. Dies wird als *traumatische Luxation* bezeichnet. Da die Kniescheibe in aller Regel nach außen (*lateral*) herauspringt, kommt es zu einem Zerreißen der an der Innenseite des Knies

gelegenen Haltebänder. Dies ist vor allem das Band zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen (*Mediales Patellofemorales Ligament, MPFL*).

Diese Schäden können dazu führen, dass die Kniescheibe im Weiteren schon bei kleinen Belastungen erneut herauspringt, sie wird *instabil*. Dann spricht man von einer *wiederkehrenden* (*rezidivierenden*) *traumatischen Luxation*. Hiervon sind vor allem jüngere Patienten betroffen.

Kommt es durch einen Unfall zu einem Herausspringen der Kniescheibe, ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Kniescheibe im Weiteren erneut herauspringt.

Je häufiger eine Kniescheibe ihr Gleitlager verlässt, desto höher wird die Wahrscheinlichkeit für ein weiteres Herausspringen: Die Situation wird zunehmend instabiler. Da es jedes Mal zu Schäden im Gelenk kommen kann, sollte dies verhindert werden.

Kommt es **ohne Unfall** im Rahmen einer Alltagsbelastung (z.B. einer abrupten Bewegung) zu einem Herausspringen, spricht man von einer *habituellen Luxation*. Sie ist wesentlich häufiger als die Luxation durch einen Unfall. Von der habituellen Luxation sind meist weibliche Jugendliche und junge Erwachsene betroffen. Begünstigend sind eine starke X-Bein-Achse sowie Drehfehler im Ober- oder Unterschenkelknochen. Ebenso kann eine angeborene zu flache Gleitrinne (*Trochlea*) dafür verantwortlich sein, dass die Kniescheibe zu wenig Führung gegen eine Abweichung nach außen erhält. Normalerweise weist die Rückfläche der Kniescheibe eine Form auf, die einem Dachfirst ähnelt. Diese Form sichert ein stabiles Gleiten in der Gleitrinne des Oberschenkels. Liegt eine solche Form nicht vor, ist die Rückfläche der Kniescheibe eher flach und weist die Form eines Keils