Degenerative Meniskusläsion: Patienten besser zu Bewegung motivieren als zu operieren

Ob Patienten mit einer degenerativen Meniskusläsion operiert werden oder sich einer angeleiteten Übungstherapie unterziehen, spielt für das klinische Ergebnis nach zwei Jahren keine Rolle. Allerdings wurde in einer norwegischen Studie durch die Bewegung bereits nach drei Monaten eine kräftigere Oberschenkelmuskulatur festgestellt.

Nina Kise et al. vom Marina Hansens Hospital im norwegischen Sandvika haben in einer randomisierten kontrollierten Studie die Ergebnisse nach arthroskopischer partieller Menispektomie und Übungstherapie im Hinblick auf die Kniefunktion von 140 Patienten (Durchschnittsalter 49,5 Jahre) mit degenerativem Meniskusschaden verglichen. Die Meniskusrisse waren per MRT bestätigt worden. Bei 96 % der Probanden fanden sich röntgenologisch keine Arthrosezeichen. Die Studienteilnehmer erhielten entweder eine zwölfwöchige angeleitete

Übungstherapie mit zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche oder sie wurden operiert. Anschließend wurden anhand des KOOS (Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score; 0–100) Schmerzen, Funktionsfähigkeit und Lebensqualität über zwei Jahre sowie die Belastbarkeit der Oberschenkelmuskulatur nach drei Monaten bewertet.

Nach 24 Monaten ergab sich im KOOS für die Übungsgruppe eine durchschnittliche Verbesserung von 25,3 Punkten und für die Patienten nach Menispektomie von 24,4 Punkten – kein si-

gnifikanter Unterschied. Auch nach drei und zwölf Monaten waren keine relevanten Unterschiede zwischen den beiden Gruppen erkennbar. Allerdings hatte sich nach drei Monaten in der Übungsgruppe die Muskelkraft signifikant gegenüber der operierten Patientengruppe verbessert. 19 % der Übenden ließen sich innerhalb des zweijährigen Follow-ups operieren. Dies brachte ihnen allerdings keinen zusätzlichen Nutzen.

Fazit: Die Autoren ermutigen Ärzte, Patienten mit degenerativem Meniskusschaden und ohne radiologische Hinweise auf eine Arthrose eine Übungstherapie als primäre Behandlungsoption anzubieten.

Dr. Christine Starostzik

Kise NJ et al. Exercise therapy versus arthroscopic partial meniscectomy for degenerative meniscal tear in middle aged patients: randomised controlled trial with two year follow-up. *BMJ* 2016;354:i3740

Hier steht eine Anzeige.