

Meniskskade i kneleddet

VANLIG SKADEMEKANISME: Kraftig vridning i kneet.

Meniskene er to støtdempende bruskskiver inne i kneleddene. De kan skades ved direkte traume og som ledd i utvikling av slitasjegikt i knærne. Skadene består som regel av rifter eller brudd i menisken. Menisken på innsiden av kneet er hyppigst skadet enn

menisken på utsiden. Grunnen til dette er nok at den innerste menisken er festet til leddbåndet på innsiden av kneet. Skadene oppstår hyppigst i kontakt idretter som håndball og fotball. Menisk skader kan oppstå akutt eller utvikles gradvis over lenger tid.

Den akutte skaden oppstår vanligvis ved vridning i en posisjon med bøyd kne. Skader som oppstår over lenger tid, skyldes som regel slitasje gjennom flere år. Menisken mister med årene elastisitet og smidighet, og blir dermed i økende grad utsatt for slitasje.



KJENNETEGN

Det vanligste symptomet er sterke, stikkende smerter i kneet. Oftest lokalisert til leddspalten på innsiden av kneet. Smerten kan komme og gå og utløses ofte ved rotasjoner i kneleddet.

Akutt kan det komme hevelse i kneet. Noen kan i ettertid oppleve knepping i kneet og dersom bruskbiter eller deler av menisken er revet løs så kan kneet låse seg.



BEHANDLING

Oftest vil skademekanismen og funn ved undersøkelse av kneet gi en klar mistanke om at det dreier seg om en menisk skade.

Førstehjelp ved alle akutte skadser av denne typen utføres etter RICE prinsippet. Betennelsesdempende medisin (NSAIDs) kan begrense skaden. Gis kun noen dager.

Røntgen tas ofte for å utelukke annen skade. MR undersøkelse vil oftest bekrefte diagnosen. Diagnosen kan også stilles ved artroskopi (kamera undersøkelse i leddet)

Mindre skader av meniskene behøver ikke kirurgisk behandling. Behandlingen er en kort periode med avlastning og deretter gradvis opptrening.

Det anbefales ofte å bruke krykker for å unngå full belastning en periode, inntil man merker det går bedre. I opptreningen legges det spesiell vekt på å øke muskelstyrken rundt kneet.

Ved større skader i meniskene og ved store plager ender det ofte med operasjon. Reparasjon av menisken kan gjøres hos yngre personer med ferske skader. Har de andre fjernes deler av menisken. Det er svært viktig å følge et strukturert rehabiliterings program etter operasjon. Menisk skader øker risiko for slitasjegikt i kneleddet.