

## PLICASYNDROM

Wie alle Gelenke, wird auch das Kniegelenk von einer dünnen, glatten Haut ausgekleidet. Diese so genannte Synovialhaut produziert die Gelenksflüssigkeit, welche die Reibung im Gelenk vermindert und die Gelenksknorpel mit Nährstoffen versorgt.

In der Embryonalentwicklung bildet diese Synovialhaut eine Membran, die das Kniegelenk in zwei separate Bereiche unterteilt (dies kommt noch aus der Zeit als wir das Meer verlassen und uns auf allen vieren bewegt haben. Pferde z.B. haben immer noch ein zweigeteiltes Kniegelenk). Normalerweise bildet sich diese Membran am Ende der Kindesentwicklung zugunsten einer größeren Bewegungsfreiheit im Kniegelenk vollständig zurück. Bei etwa 50 - 70 % der Erwachsenen bleibt jedoch eine kleine Falte, eine sog. Plica, bestehen. Diese befindet sich meist hinter, oberhalb oder innenseitig (=medial) der Kniescheibe.

Viele Menschen mit einer Plica haben keinerlei Probleme. Ist die Plica jedoch prominenter, kann es zu Irritationen kommen. Vor allem Überbeanspruchung des Kniegelenks führt zu einer Reizung der Plica und damit zum sogenannten Plicasyndrom. Belastende Aktivitäten, bei denen das Knie wiederholt gebeugt und dann wieder gestreckt wird (wie etwa Laufen, Radfahren, oder Übungen auf so genannten "Steppern") sind die häufigsten Ursachen.

Die Plica selbst, aber auch das Gewebe rundherum schwillt dabei an und wird schmerzhaft. Diese Verdickung reibt dann am Knorpel innerhalb des Kniegelenks und kann, bei fortlaufender Belastung, zu einem Schaden des Gelenksknorpels oder zu einer Gelenksentzündung (=Arthritis) führen.

Die häufigsten Beschwerden bei einem Plicasyndrom sind

- Schmerzen bei Belastung, meist an der Innen- oder Rückseite der Kniescheibe
- Knarren" oder "Knacksen" des Gelenks in einer bestimmten Position während dem Beugen des Gelenks
- ein Gefühl des "Blockierens" bei der Streckbewegung
- Steifigkeit des Gelenks nach langem Sitzen
- In manchen Fällen ist die verdickte Plica auch unter der Haut tastbar, oder es kommt zu einem Anschwellen des gesamten Kniegelenks

## DIAGNOSE

Für die Diagnose eines Plicasyndroms versucht man zunächst, den Schmerz genau zu lokalisieren bzw. eine aufgetretene Verdickung im Bereich der Kniescheibe festzustellen. Oft kann man auch das Reiben der Plica im Kniegelenk bei Bewegung spüren. Typisch sind Schmerzen beim Anspannen der Oberschenkelmuskulatur, wenn der Untersucher gleichzeitig die Kniescheibe gegen das Gleitlager drückt (- positiver Zohlen Test). Dieser Test kann aber auch bei einem retropatellären Knorpelschaden positiv sein. Patienten empfinden es generell als sehr unangenehm, wenn man diesen Test bei ihnen ausprobiert.