

Knie

Baker-Zyste

Definition

Als Baker-Zyste wurde ursprünglich die Poplitealzyste (popliteal: zum Knie gehörig) des Rheumatikers bezeichnet. Heute wird der Begriff jedoch meist als Synonym für alle poplitealen Zysten, egal welcher Genese, verwendet. Es ist eine Ausstülpung der dorsalen Gelenkkapsel am Kniegelenk zwischen dem Musculus gastrocnemius (medialer Kopf) und dem Musculus semimembranosus.



Symptome

Die Beschwerden einer Bakerzyste sind meist von der Belastung des Kniegelenks abhängig. Oft gehen die Symptome bei Ruhigstellung wieder zurück oder verschwinden sogar ganz. Typische Symptome sind Schmerzen oder Spannungsgefühle in der Kniekehle oder der oberen Wadenmuskulatur, eine wiederkehrende druckempfindliche Schwellung in der Kniekehle und / oder Bewegungseinschränkungen bei sehr grossen Zysten.

Ursache

Sie entsteht meist im Zusammenhang mit einem Schaden innerhalb des Kniegelenkes, beispielsweise bei einer Läsion des medialen Meniskus, einer arthrotischen Knorpelveränderung oder auch einer Rheumatoiden Arthritis. Durch chronische Entzündungsvorgänge kommt es zu einer vermehrten Produktion von Gelenkflüssigkeit, wodurch ein Überdruck im Kniegelenk entsteht. Die Gelenkkapsel gibt dann am Ort des geringsten Widerstand nach und bildet eine Zyste aus.

Therapiemassnahmen

Wenn der Schaden im Gelenk behoben wird, kann es zur Rückbildung der Zyste kommen.

- Im Normalfall kann die Zyste bei einem Unfallchirurgen oder Orthopäden durch eine Punktion behandelt oder entfernt werden.
- **Versorgung mit orthopädischen Schuheinlagen:** Bei Kniefehlstellung (tibiofemorale Innen- oder Aussenrotation) versuchen Knie- und Fussachse möglichst übereinander zu führen.