

## Knieverletzungen

# Bandrupturen möglichst bald operieren

Meniskus- und Knorpelverletzungen sind in vielen Mannschaftssportarten keine Seltenheit. Oftmals sind jedoch nicht nur die Menisken, sondern auch Kapseln und Bänder betroffen.



Bild: Maxisport - Fotolia

Die meisten Sportler können nach einer Meniskusverletzung ihren Sport wieder ohne größere Einschränkungen ausüben. Wann das sein wird, hängt jedoch von einer Reihe unterschiedlicher Faktoren ab, erinnerte der Knieexperte Dr. Heinz-Jürgen Eichhorn aus dem Sporthopaedicum in Straubing beim Expertentreffen „Steinbach-Talk 2015“ in Berlin. Die Nachbehandlungszeiten bei Knieverletzungen sind nicht nur von Art und Ausdehnung der Verletzung abhängig, auch Begleit- oder Vorverletzungen spielen eine wesentliche Rolle. So liegt die Nachbehandlungszeit nach einer Meniskusnaht im Durchschnitt bei bis zu sechs Monaten. Wesentlichen Einfluss haben neben biologischen Faktoren auch Operationstechnik und -verlauf sowie die

Qualität der Nachbehandlung und das Reha-Training, betonte Eichhorn.

Nach den Meniskus- und Knorpelverletzungen stehen Verletzungen des vorderen Kreuzbandes mit einigem Abstand an dritter Stelle, berichtete Eichhorn. Die klassisch als „Unhappy Triad“ bezeichneten medialen Kombinationsverletzungen mit typischerweise einem Riss des vorderen Kreuzbandes, des Innenmeniskus und des medialen Kollateralbandes sind hingegen vergleichsweise selten.

Bei kampfbetonten Ballsportarten entstehen etwa 70 Prozent der Kreuzbandverletzungen ohne Kontakt mit dem Gegner, weil der Sportler falsch gebremst hat, falsch gelandet ist oder sich falsch gedreht hat, berichtete Eichhorn. Kreuzbandverletzungen finden sich überwiegend am Schussbein. Der Grund: Wenn ein Spieler bremsen oder sich drehen muss, macht er das fast immer auf dem Standbein. Nur wenn der Spielfluss es erfordert, nimmt er sein Schussbein, was dann zu Verletzungen führen kann. Prophylaktisch sollten deshalb die Rumpfstabilität und die propriozeptive Kapazität des Schussbeins gestärkt werden.

Eine Ruptur des vorderen Kreuzbandes sollte nach Eichhorns Erfahrungen mög-

lichst in der ersten Woche operiert werden. Aus 30 Jahren Kreuzbandchirurgie wisse er, dass es sich bei 60 Prozent aller Kreuzbandrisse um Teilrupturen handelt und es deshalb noch gesunde Anteile gibt. Sportler, die nach einer Teilruptur konservativ behandelt werden und wieder Sport treiben, haben nach Eichhorns Angaben ein erhöhtes Risiko für höhergradige Knorpelläsionen. Eine Indikation für eine Operation sollte deshalb immer dann gestellt werden, wenn das Knie shiftet, empfahl Eichhorn. ■

## A&W-KOMPAKT

### Daran sollte man denken

- Ein schnell prall gefülltes Knie ist Hinweis auf eine akute Verletzung mit Einblutung.
- Bei Außenrotation des Unterschenkels und Valgusbeugestress oder Innenrotation mit Varusbeugesstress immer an eine Verletzung des vorderen Kreuzbandes denken.
- Die hintere Kreuzbandruptur hat bei konservativer Therapie und adäquater Orthesenversorgung (wichtig: Posterior tibial support) oft gute Heilungsverläufe.

## Diagnostische und therapeutische Hinweise von Experten

Diagnostik und Therapie von Knieverletzungen erfordern viel Fingerspitzengefühl. Deshalb haben führende Sportmediziner des Steinbach-Talks, benannt nach einem kleinen Ort im Badischen, wo sich die Experten vor elf Jahren zum ersten Mal getroffen haben, in diesem Jahr ein Diagnose- und Therapieschema zur Behandlung von Knieverletzungen ausgearbeitet.

Das Diagnose- und Therapieschema unterscheidet nach Meniskusverletzungen,

Bandverletzungen, Knorpelverletzungen und Kombinationsverletzungen. Für die jeweiligen Bereiche werden differenzierte Hinweise gegeben, wie man bei der klinischen Untersuchung vorgehen sollte.

Um das Ganze anschaulich zu machen, sind die einzelnen Untersuchungsschritte zusätzlich auch bebildert. Darüber hinaus enthält das Schema zahlreiche weitere Tipps für die tägliche Praxis. Nach Angaben der Experten können viele Knie-

verletzungen konservativ gut behandelt werden. Bei den leichteren Verletzungen empfehlen sich neben Physiotherapie eine lokale Injektionstherapie mit natürlichen, entzündungshemmenden Substanzen wie etwa Traumeel® Tabletten sowie Salbenverbände mit Traumeel® Creme.

Das Diagnose- und Therapieschema „Behandlung von akuten Knieverletzungen“ können Sie unter der folgenden E-Mail-Adresse kostenfrei anfordern: [agentur@schuster-pr.de](mailto:agentur@schuster-pr.de) ■