



## Nach sechs Wochen wieder sportiv

Früher war es das Schienbein, heute «trifft» es bei Skiunfällen in erster Linie das Knie. Vor allem bei der Carvingtechnik werden die das Kniegelenk führenden Bänder verstärkt strapaziert. Bei einem Sturz kann es zu einem Kreuzbandriss kommen. Neuste medizinische Techniken verkürzen die Heilungszeit – bereits nach sechs Wochen kann ein operiertes Knie durch schonende sportliche Aktivitäten wieder belastet werden.

**Häufigste Verletzung** beim Skifahren war früher der Spiralbruch des Schienbeines. Durch die hohen Schuhschäfte, verbunden mit den Sicherheitsbindungen, ist diese Verletzung selten geworden. Beim aktuellen Skistil werden die Belastungen vermehrt auf die das Kniegelenk führenden Bänder übertragen. Diese sind in mässiger Beugung entspannt und damit verletzungsanfalliger. Bei forcierten Drehbewegungen des Unterschenkels gegen den Oberschenkel mit zusätzlich einwirkenden Scherkräften kommt es zur häufigsten Kombinationsverletzung: Riss des inneren Seiten-

bandes und des vorderen Kreuzbandes.

Meist ist auch der Innenmeniskus verletzt.

Das innere Seitenband liegt ausserhalb des Gelenkes und kann spontan ausheilen.

Dies ist nicht der Fall beim vorderen Kreuz-

band. Der operative Ersatz ist beim sportlich aktiven

Patienten unumgänglich, eine Bandnaht wegen der

schlechten Durchblutung nicht möglich. Die unbehan-

delte Instabilität würde zu Folgeschäden führen: Bei

ausbleibender Stabilisierung würde zunächst der

Innenmeniskus der verstärkten Belastung nachgeben,

später der Aussenmeniskus. Mit fehlenden Menisken

und anhaltender Instabilität ist die Entwicklung einer

Arthrose vorprogrammiert.

**Carver aufgepasst** Kreuzbandrisse finden sich häufig bei Sturzpiloten mit Carvingski. Der gute Kantengriff bei definiertem Kurvenradius kann dazu führen, dass es dem Fahrer bei einer kleinen Unebenheit die Beine auseinander zieht und es so zum Sturz kommt. Der Riss des inneren Seitenbandes erfolgt meist im Ansatzbereich am Oberschenkel und ist selbst durch die Hose massiv druckempfindlich (so genannter Skipunkt). Der Riss des vorderen Kreuzbandes manifestiert sich nicht sofort. Die Abfahrt ist knapp noch möglich, das Knie schmerzt und schwillt immer mehr an. Ein Arztbesuch wird unumgänglich. Die Röntgenbilder sind unauffällig, die Gelenkpunktion zeigt einen blutigen Erguss. Nun kann die Stabilität geprüft werden: vorderer Kreuzbandriss – was nun?

**Eile mit Weile** Das Hauptproblem bei der Kreuzbandersatz-Plastik ist die Wiedererreichung der freien Beweglichkeit. Eine Operation im frischen Stadium mit Schwellung und Ergussbildung begünstigt eine überschüssige Narbenbildung im Gelenk mit möglicher Beeinträchtigung der Beweglichkeit. Man wird also 4 bis 6 Wochen abwarten, bis das Gelenk abgeschwollen und wieder beweglich ist, bevor das gerissene Band durch körpereigenes Material ersetzt wird. Von grösster Bedeutung ist die konsequente, frühe und aggressive Rehabilitation. Diese kann bis zu einem Jahr dauern. Schon nach 6 Wochen können allerdings schonende Sportarten wie Velofahren und Schwimmen (Crawl) wieder aufgenommen werden. Sportarten mit abrupten Dreh-Stopp-Bewegungen (Squash, Fussball) richten sich nach dem Muskelzustand und sind beim Nichtspitzensportler meist erst nach 6 bis 8 Monaten gestattet. Ein Kreuzbandriss setzt den begeisterten Sportler also für eine ganze Weile ausser Gefecht

**Anspruchsvolle Operation** Die korrekte Durchführung der Kreuzbandersatz-Operation ist technisch anspruchsvoll. Beim gängigsten Verfahren bedient man sich eines Sehnenstreifens aus dem die Kniescheibe

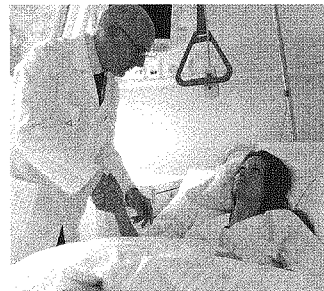
führenden Band (Patellarsehne). Dieser Streifen wird mit einem Knochenblock aus dem Schienbeinkopf und einem aus der Kniescheibe entnommen. Diese Knochenblöcke heilen in den aufgebohrten Ansatzstellen des ehemaligen Kreuzbandes ein. Dies dauert etwa 6 Wochen. Für eine frühe Stabilität werden sie mit Schrauben gesichert; dies macht eine frühfunktionelle aggressive Nachbehandlung möglich.

Text **Dr. med. Jan Middendorp\*** Bilder **zvg**

### der Spezialist



**Dr. med. JAN MIDDENDORP**  
(49) Spezialarzt FMH für Chirurgie.  
Zentrum für Gelenk- und Sporttraumatologie in der Pyramide Klinik am See, Zürich.



**Kurzer Spitalaufenthalt** Selbst eine Operation am Kreuzband erfordert heute nur einen kurzstationären Aufenthalt in einer Klinik. Die Klinik Pyramide am See in Zürich hat ein eigenes Zentrum für Sport- und Gelenktraumatologie.