KLEINE ZEITUNG

Meine Gesundheit

Samstag, 16. Jänner 2016, Seite 34

Die Pein mit dem Knie

Ob Sommer- oder Wintersport: Das Knie ist in Gefahr. Kommt es zur Verletzung, stellt sich die Frage: Operieren oder nicht? Die Antwort darauf ist nicht einfach.

SONJA SAURUGGER

Egal ob Winter oder Sommer: Das Knie ist in jeder Saison ein bedrohtes Gelenk. Das Fußballspielen in der warmen Jahreszeit, das Skifahren jetzt im Winter: Diese Sportarten stellen die größte Gefahr für unser zentrales Beingelenk dar. Aber auch sogenannte Stop-and-go-Sportarten wie Tennis oder Squash, Handball oder Volleyball bringen eine große Verletzungsgefahr mit sich.

Das vordere Kreuzband, der Meniskus und der Knorpel: Sie sind die häufigsten Leidtragenden solcher Sportverletzungen. Meist sind es abrupte Drehbewegungen, die zu solchen akuten Einrissen führen, im Falle des Knorpels ist es aber auch die Abnützung über die Jahre, die zu Schäden führt.

Vorsorge: Muskelaufbau

„Die beste Vorsorge gegen solche Verletzungen ist der gezielte Muskelaufbau", sagt Gerald Gruber, Leiter der Sportorthopädie und Gelenkchirurgie am LKH-Uniklinikum Graz. Muskeln stabilisieren das Kniegelenk, die gewonnene Muskelkraft kann so den Kräften, die zum Beispiel beim Skifahren auf das Knie einwirken, etwas entgegenhalten. Wichtig sei es auch, muskuläre Ungleichgewichte zu vermeiden, vor allem zwischen Streck- und Beugemuskulatur. Wer immer nur laufen geht, trainiert manche Muskelgruppen vielleicht über, andere werden aber vernachlässigt. „Wichtig ist, regelmäßig Sport zu machen", sagen die Sportchirurgen Christian Boldin und Wolfgang Pichler. Die größte Verletzungsgefahr hätten jene, die einmal im Jahr bei einem Fußballturnier spielen oder sich im Winter völlig unvorbereitet auf Skier stellen. Das Aufwärmen vor dem Sport und das Dehnen danach sei ebenfalls eine wichtige Vorsorgemaßnahme.

Ist die Verletzung schon passiert, stellt sich meist die Frage: Operieren oder nicht? Gleich vorweg: Eine pauschale Antwort zu geben, ist schwierig. Ist das vordere Kreuzband und nur das von einer Verletzung betroffen, so sagt Gruber ganz klar: „Eine solche Verletzung muss nicht sofort operiert werden." Mit Physiotherapie und Muskeltraining könne man sehr viel kompensieren und nicht jeder mit einem gerissenen Kreuzband muss auch ein instabiles Knie haben. Grubers Rat: Physiotherapie absolvieren und dann noch einmal beurteilen, ob die Operation notwendig ist.

> „Die Entscheidung, ob operiert wird, muss auf jeden Fall individuell getroffen werden.
>
> **Gerald Gruber**
> **Sportorthopäde,**
> **LKH-Uniklinik Graz**

Kreuzband: individuell

Für Boldin und Pichler ist die Entscheidung für oder gegen eine Operation auch davon abhängig, welche Sportarten der Betroffene noch ausführen möchte: „Möchte er weiterhin Stop-and-go-Sportarten machen, raten wir zur Operation." Denn komme es wieder zu einer Verletzung, fehlt das Kreuzband und Meniskus oder Knorpel können schwer verletzt werden. „Die Entscheidung muss man jedenfalls individuell treffen", sagt Gruber. Die übliche Operationsmethode ist, das Kreuzband aus zwei Sehnen, die aus dem Unterschenkel entnommen werden, zu rekonstruieren. Bei einer neuen Methode kann das gerissene Kreuzband durch eine interne Schiene erhalten werden – das ist aber nur bei bestimmten Rissformen und frischen Verletzungen möglich. Die Rehabilitation beginnt dann gleich nach der Operation: Physiotherapie, Muskelaufbau, nach drei Monaten kann man wieder joggen.

Meniskus: langwierig

Weit langwieriger kann der Wiederaufbau bei einer Meniskus-Verletzung sein: Bei einem Meniskuseinriss hängt es von Art und Größe der Verletzung ab, ob der eingerissene Teil entfernt werden muss oder angenäht werden kann. „Verursacht ein Meniskuseinriss mechanische Probleme, dann sollte man operieren", sagt Gruber. Und meint: Wenn der eingerissene Meniskusteil immer wieder zu Blockaden im Knie führt, sollte er entfernt werden. Dabei gilt: So viel Meniskus wie möglich erhalten!

Andere Risse können – je nach Lage – genäht werden, doch die Nachbehandlung ist aufwendig: „Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis man wieder Sport machen kann", sagen Boldin und Pichler. Die minimale Schonungszeit beträgt vier Monate. Doch es kann sich auszahlen: Fehlt der Meniskus, fehlt auch der Stoßdämpfer im Knie – die Folge ist eine schnellere Abnützung, die wiederum zur schmerzhaften Arthrose führt.

hristian Boldin nd Wolfgang ichler, Sport-hirurgen

Gerald Gruber, Leiter der Sport-orthopädie der MedUni Gräz

AS KNIE – SCHWACHSTELLEN UND THERAPIE

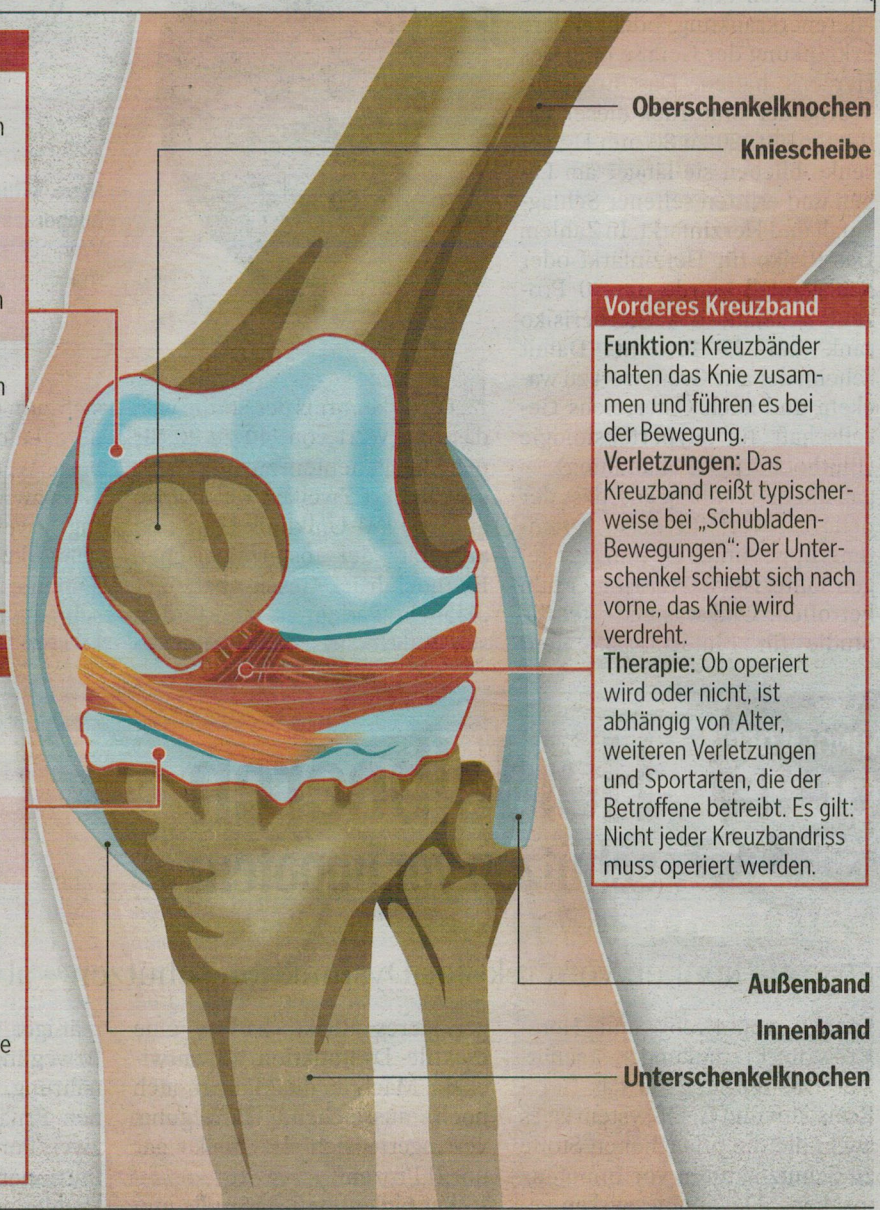
reuzband, Meniskus, Seitenband, Knorpel: An diesen Stellen passieren die meisten Verletzungen, und das Sommer ie Winter. Was die Ursachen sind, wie man therapiert und was dem Knie guttut, erklären die Experten.

Knorpel

Funktion: Der Knorpel überzieht die Gleitflächen des Gelenks und schützt den Knochen.
Verletzungen: Knorpelschäden entstehen bei anderen Verletzungen oder durch Abnützung im Alter (Arthrose).
Therapie: Bei Knorpelschäden kann Gewebe im Labor gezüchtet und transplantiert werden. Diese Therapie eignet sich aber nicht für die Arthrose. Es braucht gesunden Knorpel, damit das Gewebe einwächst.

Meniskus

Funktion: Der Meniskus ist der Stoßdämpfer zwischen Oberschenkel und Schienbein.
Verletzungen: Einrisse passieren meist durch Drehbewegungen.
Therapie: Kleine Einrisse können von selbst heilen. Bei manchen Rissformen muss ein Teil entfernt werden, da es sonst zu Blockaden kommt. Andere Risse können genäht werden. Es gilt: So viel Meniskus wie möglich erhalten!



Vorderes Kreuzband

Funktion: Kreuzbänder halten das Knie zusammen und führen es bei der Bewegung.
Verletzungen: Das Kreuzband reißt typischerweise bei „Schubladen-Bewegungen": Der Unterschenkel schiebt sich nach vorne, das Knie wird verdreht.
Therapie: Ob operiert wird oder nicht, ist abhängig von Alter, weiteren Verletzungen und Sportarten, die der Betroffene betreibt. Es gilt: Nicht jeder Kreuzbandriss muss operiert werden.

Wie schütze ich das Knie?

Gezielter Muskelaufbau: Um das Knie vor Verletzungen zu schützen, sollte man Oberschenkel- und Beugemuskulatur gezielt trainieren. Je stärker die Muskeln, desto stabiler das Knie.

Radfahren ist laut Orthopäde Gruber der beste „Knie-Sport". Auch Schwimmen (Kraulen und Rücken) tut dem Knie gut. Beim Joggen gilt: Kontrollieren lassen, ob die Beinachse stimmt (X- oder O-Beine)!

Bewegung: Gelenke brauchen Bewegung. Die Weisheit „Wer rastete, der rostet" gilt besonders fürs Knie: Durch Belastung wird das Gelenk geschmiert und die Muskeln gestärkt.

ÜBUNGEN FÜR DAS KNIE

Auf die Ski- und Snowboardsaison muss man sich gezielt vorbereiten: Hier einige Übungen für Beinmuskulatur und Koordination.

Wandsitz

Mit geradem Rücken an die Wand lehnen, Knie so weit beugen, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. So lange wie möglich halten, kontinuierlich steigern.

Die Brücke

Am Rücken liegend die Füße schulterbreit aufstellen. Das Gesäß bei geradem Rücken hochdrücken. 20 Sekunden halten.

Die Acht

Auf einem Bein stehen und die Balance finden. Dann mit dem freien Bein eine horizontale Acht in die Luft malen. 20 Sekunden lang durchführen, Seite wechseln.

Die Planke

In den Unterarmstütz gehen und den ganzen Körper anspannen, sodass er gerade wie eine Planke ist. So lange wie möglich halten und die Zeit kontinuierlich steigern.

Fotos: FOTOLIA (4)

KLEINE ZEITUNG