

# Kreuzbandriss -

## Schluss mit Sport und Beweglichkeit?

Unser Kniegelenk wird von einer Gelenkkapsel und den Bändern (Innen- und Außenband, vorderes und hinteres Kreuzband) zusammengehalten. Davon ist das vordere Kreuzband der wichtigste Stabilisator des Gelenkes. Reißt dieses Band, entsteht eine Rotationsinstabilität, bei der Ober- und Unterschenkelknochen gegeneinander verrutschen können. Bei normalem Gehen tritt eine Kreuzbandruptur kaum in Erscheinung. Allerdings bei sportlicher Belastung, bei Müdigkeit, nachlassender Konzentration oder bei "Fehlritten" kommt es zu einem schmerzhaften Ausrenken des Oberschenkel gegenüber dem Schienbeinknochen.

Das vordere Kreuzband funktioniert also wie ein "Sicherheitsgurt", der erst im Moment des Unfalls notwendig wird. Durch die unkontrollierte Bewegung können weitere Verletzungen im Bereich des Gelenkknorpels, der Menisken und der Gelenkkapsel auftreten. Dabei bestimmen Art und Intensität der Belastungen nach einem Kreuzbandabriss die weitere Entwicklung, die bis zur einer irreparablen Schädigung des Kniegelenks führen kann. Auch ein noch so gutes Muskeltraining ersetzt kein Kreuzband und kann Folgeschäden nicht verhindern.

### Ambulanter arthroskopischer Minimaleingriff

Ein Kniegelenk mit vorderem Kreuzbandriss sollte deshalb schnell operativ stabilisiert werden. Der beste Operationszeitpunkt liegt etwa sechs bis acht Wochen vom Unfallzeitpunkt entfernt und sollte möglichst eingehalten werden. Operiert wird heute in der Regel ambulant. Die dabei angewandten modernen arthroskopischen Techniken sind äußerst schonend für das Gelenk. Dabei wird eigenes Sehnenmaterial als Ersatz für das gerissene Kreuzband verwendet. Das wiederhergestellte Ligament wird mit selbstauflösenden Implantaten oder sogar implantatfrei mit so genannten Press-Fit-Techniken fixiert. Ohne den Eingriff führt die Rotationsinstabilität unweigerlich zur Arthrose.

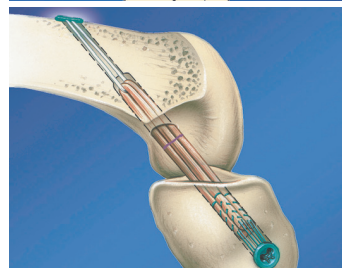
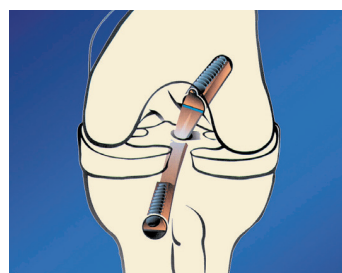
Ziel der OP einer vorderen Kreuzbandruptur ist die Wiederherstellung der Gelenkstabilität. Nach der OP muss das Knie für zwei bis drei Wochen entlastet aber nicht ruhig gestellt werden. Rehabilitation ist unbedingt notwendig und sollte von einem Physiotherapeuten mit Kenntnissen in der Nachbehandlung von Kreuzbandrissen durchgeführt werden.

Sportarten, wie z. B. Schwimmen und Radfahren sind schon nach 12 Wochen wieder möglich. Kontaktsportarten, wie Fußball, sollten erst nach 9-12 Monaten wieder aufgenommen werden, da dann erst die maximale Reißfestigkeit des Transplantates erreicht wird. Vor Wiederaufnahme der Sportausübung sollten neben der Muskelfunktionsleistung vor allem auch die Koordination und Reflexschnelligkeit wiederhergestellt sein. In jedem Einzelfall muss aber abgewogen werden, ob die Fortsetzung gefährlicher Sportarten sinnvoll ist. Zuweilen wird es ratsam sein, sich auf weniger gefährdende Sportarten zurückzuziehen.

Zusammenfassend gilt, die Ergebnisse der Kreuzbandoperationen sind durchweg gut. Ein Kreuzbandriss stellt aber nach wie vor eine schwerwiegende Verletzung dar und muss operiert werden. Nur so kann die Kniefunktionsstörung behoben und eine dauerhafte Gelenkbeweglichkeit erhalten werden. Voraussetzung dafür ist eine frühe Diagnosestellung und die Durchführung der OP durch einen Spezialisten, der diese Aufgabe modern und kompetent beherrscht.



Dr. med. Adrian Chinta  
Facharzt für Orthopädie  
und Sportmedizin  
Mornwegstraße 32  
64293 Darmstadt  
www.chinta.de



Als Kreuzbandersatz dient heute körpereigenes Material in Verbindung mit sich auflösenden Implantaten oder gar implantatfreien, so genannte Press-Fit-Techniken.



# GEWIDA

Gelenk- und Wirbelsäulenzentrum  
Darmstadt

PRÄVENTION · THERAPIE · REHABILITATION

Orthopädische Praxis Dr. med. Adrian Chinta

Telefon: 0 61 51 - 17 87 66 · Fax: 278 3451  
E-Mail: praxis@chinta.de · Internet: www.chinta.de  
Sportmedizin und Sportverletzungen  
Chirotherapie · Arbeitsunfälle · Ambulante Operationen



Mornwegstraße 32  
(Nähe Hauptbahnhof)

64293 Darmstadt

Ärztlich geleitetes medizinisches Therapie- und Trainingszentrum

Telefon: 0 61 51 - 78 33 22 · Fax: 0 61 51 - 78 33 21  
E-Mail: info@medisport-darmstadt.de · Internet: www.medisport-darmstadt.de



Physiotherapie- und Rehabilitationszentrum

Telefon: 0 61 51 - 17 87 62  
E-Mail: info@medi-care-darmstadt.de · Internet: www.medi-care-darmstadt.de

