

Ratgeber Gesundheit

## Kreuzbandriss – was tun?

Die Skisaison ist wieder in vollem Gang, damit häufen sich auch die Saison-typischen Sportverletzungen. Fast ein Drittel davon betrifft das Kniegelenk, besonders gefürchtet ist der sogenannte Kreuzbandriss. Da wir generell immer mehr Sport betreiben, ist seine Häufigkeit in allen Altersklassen zunehmend. Schweizweit kommt es pro Jahr zu rund 9000 Kreuzbandrissen.

### Was ist ein Kreuzband?

Pro Knie besitzen wir je ein vorderes und ein hinteres Kreuzband. Sie befinden sich im Zentrum des Kniegelenks und kreuzen sich dort. Ihre Aufgabe ist es, das Knie bei Bewegungen zu stabilisieren und das Gelenk gemeinsam mit den Seitenbändern zusammenzuhalten. Ausserdem schränken sie durch die Verlaufsrichtung ihrer kräftigen Fasern die Drehbewegungen des Unterschenkels ein und geben Stabilität.

### Wie kommt es zu einem Kreuzbandriss?

Die häufigste Verletzung ist eine Kombination aus Verdrehen und Einknicken. Zum Beispiel wenn Sie bei einem Skisturz die Kontrolle verlieren und der Fuss im hohen Skischuh festsitzt. Die Krafterwirkung durch die ruckartige Gewichtsverlagerung kann zu einem Kreuzbandriss führen. Möglicherweise kommt es zu Begleitverletzungen, wobei die Menisken und Seitenbänder besonders gefährdet sind.

### Welche Erste-Hilfe-Massnahmen gibt es?

Die Anzeichen für eine ernste Knieverletzung sind Schmerzen, eine deutliche Schwellung des Gelenks und ein Bluterguss. Direkt im Anschluss an den Unfall sollte das betroffene Bein zunächst ruhiggestellt und geschont werden. Gegen die Schwellung und zur Linderung der Schmerzen hilft es, das betroffene Knie mit Eis zu kühlen und mit einem Druckverband zu stabilisieren. Eine eindeutige Diagnose – Kreuzbandriss oder nicht – ist vor Ort allerdings kaum möglich. Gewissheit bringen oft erst die Ergebnisse der ärztlichen Untersuchung, des Röntgens und der MRI-Untersuchung beim Spezialisten.

### Wie können Sie einem Kreuzbandriss vorbeugen?

Körperliche Fitness ist das A und O. Jedoch sollten Sie nicht erst kurz vor dem Skiurlaub mit einem vorbereitenden Training beginnen. Grundsätzlich gilt: Alles, was Bänder, Sehnen und Muskeln stärkt, ist gut. Besonders geeignet sind Fahrradfahren, Kniebeugen oder Ausfallschritte (sogenannte Lungen). Ebenso bieten sich kontrollierte Rotationsübungen an, zum Beispiel mit einem elastischen Band oder am Seilzug. Auch im Alltag können Sie trainieren: Benutzen Sie beispielsweise die Treppe statt den Lift, stehen Sie beim Zähneputzen oder Kochen auf einem Bein oder gehen Sie in die Hocke.

### Welche Behandlungsmethoden gibt es?

Ein Kreuzbandriss erfordert nicht immer eine Operation, in einigen Fällen geht es auch ohne. Für einen chirurgischen Eingriff entscheidet man sich meist bei jüngeren Menschen und bei einer aktiven beziehungsweise sportlichen Beanspruchung, ebenso bei Personen mit körperlich fordernden Berufen. Bei älteren Patienten, die keinen Sport treiben oder bereits einen deutlichen Knorpelschaden haben, wird tendenziell eher konservativ behandelt. Eine Möglichkeit ist dabei der Muskelaufbau in der Physiotherapie, um im Kniegelenk wieder Stabilität zu erlangen.

Bei einer Operation kann je nach Fall das verletzte Kreuzband genäht und damit erhalten werden (intraartikuläre Naht). Bei einer Kreuzbandplastik wird es durch eine körpereigene Sehne ersetzt. Dafür wird beispielsweise ein Teil des Kniescheibenbands (Patellarsehne) oder der Sehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur entnommen.

Eine Kreuzband-Operation wird üblicherweise stationär durchgeführt. Die anschliessende Physiotherapie kann direkt im Spital beginnen.

### Ist eine Operation am Knie nicht gefährlich?

Die Eingriffe sind für die Patienten sehr schonend. Vor allem, weil sie heutzutage minimal-invasiv und arthroskopisch erfolgen. Das heisst, es werden lediglich kleine Hautschnitte gemacht, über die anschliessend die

benötigten Instrumente ins Kniegelenk eingeführt werden.

So wird zum Beispiel bei einer Kreuzbandplastik das Transplantat über einen kurzen Hautschnitt entnommen. Der Rest der Operation erfolgt ebenfalls ohne Eröffnung des Knies. Über die kleinen Schnitte wird das Gelenk von der einen Seite her betrachtet und von der anderen Seite her bearbeitet. Das neue Band wird über die Bohrkanäle an die korrekte Position gezogen.

Die Kreuzbandplastik ist eine sehr häufig durchgeführte Operation und weist eine Erfolgsrate von über 90 Prozent auf. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie nach der Genesung wieder auf dem gleichen Niveau Sport treiben können, wie vor dem Unfall, liegt bei über 80 Prozent.

### Was ist nach der Operation zu beachten?

Wichtig ist, dass Sie direkt nach der Operation mit der weiterführenden Therapie beginnen. In einer ersten Phase wird insbesondere die Beweglichkeit gefördert. Belastungsübungen kommen erst später hinzu. So geht man etappenweise vor, damit die eingesetzte Sehne nach und nach die Eigenschaften eines «echten» Kreuzbands «erlernen» kann. Eine intensive, professionelle Therapie ist für den Behandlungserfolg unabdingbar.

Die Orthopädische Klinik des Spitals Limmattal verfügt über einen hohen Spezialisierungsgrad und langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der Kreuzbandchirurgie (inklusive Kreuz-

band-Revisionschirurgie). Dank der engen Zusammenarbeit mit unserem hausinternen Therapiezentrum stellen wir für Sie eine optimale und fallgerechte Behandlung sicher. Vom Unfallereignis bis hin zum «return-to-sport» oder zum Erreichen der vollständigen Berufsfähigkeit: Top-Medizin. Persönlich. Individuell.

### Der Autor



Dr. med. Daniel Baunach, Stv. Leiter der Arzt Orthopädische Klinik

Spital Limmattal, Urdorferstrasse 100  
8952 Schlieren, Tel. 044 733 21 12

orthopaedie.sekretariat@spital-limmattal.ch  
www.spital-limmattal.ch