

Nach Knieverletzung (Vorderes Kreuzband): Wann können Sportler wieder trainieren?

Knieverletzungen, besonders wenn das Vordere Kreuzband betroffen ist, bedeuten meist sofort: raus aus dem Sport. Nach einer Operation müssen Athleten im Anschluss viel Geduld und Fleiß bei der Reha zeigen, ehe sie wieder zurück in den Sport können. Doch wann ist es eigentlich so weit, wie wird das untersucht, gemessen, getestet, was spielt eine entscheidende Rolle dabei und was können Sportler selbst tun, um den Prozess eventuell zu beschleunigen? Darüber berichtet Prof. Dr. Wolf Petersen, Chefarzt der Klinik für Orthopädie/Unfallchirurgie und Stellvertretender Ärztlicher Direktor am Martin-Luther-Krankenhaus Berlin auf dem 37. Kongress der GOTS.

Das Hauptrisiko für eine Verletzung des vorderen Kreuzbands (VKB) liegt vor allem in den Sportarten Fußball, Handball, Volley- und Basketball und im Ski alpin, also in Sportarten mit schnellen Richtungswechseln. Besonders die Altersklasse der 16 bis 25-Jährigen ist hiervon betroffen, Mädchen und Frauen durchaus häufiger, bedingt durch Bewegungsmuster, die eine X-Bein-Stellung fördern.

In dieser Stellung kommt das vordere Kreuzband unter Stress. Kommt in der Bewegung der Körperschwerpunkt zusätzlich noch hinter das Knie, muss der Streckmuskel aktiviert werden um das Gelenk zu stabilisieren. Die Kraft dieses Muskels kann dann dazu führen, dass das vordere Kreuzband reißt.

Prof. Petersen: „Bei einer Begleitverletzung, zum Beispiel wenn der Meniskus mit betroffen ist, heißt es schnell operieren. Durch Nähen des Meniskus und den Ersatz des Kreuzbandes durch ein Transplantat. Gibt es keine Begleitverletzung kann man auch 4 bis 6 Wochen mit der OP warten, bis das Kniegelenk von der Reizung und Schwellung befreit ist.“

Als Transplantat - Ersatz für das VKB - eignen sich Beugesehnen, Patellarsehne und Quadrizeps-Sehne. Letztere wird vor allem für jüngere Sportler bevorzugt, um, je nach ausübender Sportart, die Beugesehnen zu schonen.

In den ersten beiden Wochen erfolgt eine Teilentlastung, zum Beispiel durch Gehen an Krücken, Tragen von Orthesen oder ähnlichen Hilfsmitteln. Insgesamt braucht es nach der Operation dann meist 8 Monate, ehe wieder trainiert werden kann.

„Bei der Rückkehr in den Sport geht man heute aber vom rein zeitbasierten Vorgehen weg hin zu funktionellen Tests“, so Petersen. Über 6 bis 8 Monate werden Kraft, Balance, Beweglichkeit, Gelenkstabilität, Sprungkraft und viele weitere Parameter in speziellen Messverfahren ermittelt. Bei der Sprungkraft beispielsweise spielen die Höhe und Weite des Sprunges eine ebenso entscheidende Rolle, wie die Qualität der Landung, die nicht in einer X-Bein-Stellung erfolgen soll.

Für die Entscheidung „Back to Sports“ ist der sogenannte „Lower Limb Symetry Index“ äußerst wichtig. Heißt: Im Verhältnis zur gesunden Seite muss das operierte Knie mindestens über 85 Prozent eines jeden Parameters wieder aufnehmen können.

Um dies so schnell wie möglich zu erreichen, können Sportler gezielte Programme absolvieren. Die

Experten der GOTS empfehlen hier unter anderem das Programm „STOP-X“. Es beinhaltet eine Auswahl von geeigneten neuromuskulären Übungen, um die Funktion des Kniegelenkes nach einer Verletzung oder Operation wiederherzustellen.

„Nur ´ein bisschen´ Physiotherapie reicht hier nicht. Es ist wichtig, dass die Sportler viel in Eigenregie machen. Eine gezielte Prä- und Rehabilitation sind unerlässlich“, so Petersen.

Seltener gibt es nach VKB-Verletzung auch eine komplett konservative Behandlung. Dies ist der Fall, wenn keine Begleitverletzungen vorliegen und der Patient im Anschluss nicht mehr viel Sport treiben will. Mit funktionellen Tests finden die Ärzte dann heraus, ob der Betroffene das kaputte Band kompensieren kann oder nicht.