

Nach einer Verletzung wieder durchstarten

Für Sportler*innen ist es eine der größten Ängste: Mitten in einem wichtigen Wettkampf kommt es zu einer Verletzung. Ein Riss des vorderen Kreuzbandes oder am Meniskus zählen zu den typischen Sportverletzungen des Kniegelenkes. Die Folge: Der Sporttreibende fällt für längere Zeit aus.



Wie schnell der Betroffene wieder fit ist, hängt von der Art der Verletzung und der anschließenden Behandlung ab. Ist „nur“ das Kreuzband gerissen? Oder wurde auch der Meniskus beschädigt? Ein Riss des vorderen Kreuzbandes wird operativ durch eine Sehne des Oberschenkels ersetzt. Um anschließend eine erhöhte Belastung des operierten Beins zu vermeiden, sollte der Betroffene für zwei bis vier Wochen an Unterarmgehstützen gehen. Ist der Meniskus zusätzlich gerissen, wird er meist genäht. Ergänzend muss der Patient eine Kniegelenksorthese für sechs Wochen tragen. Ist nur der Meniskus geschädigt und das Kreuzband intakt, wird entweder der betroffene Anteil entfernt oder genäht. Dabei ist zu beachten, dass nach einer alleinigen Menikusteilentfernung lediglich eine Einschränkung für zwei Wochen besteht, bei einer Meniskusnaht jedoch sechs Wochen. Die Operationsmethode ist abhängig von der Rissform und der Gewebequalität des Meniskus.

Bereits während des Krankenhausaufenthaltes beginnt die Physiotherapie. In enger Abstimmung mit den behandelnden Ärzten fördern die Physiotherapeuten in der Sportklinik Hellersen bis zum Tag der Entlassung die Beweglichkeit und zeigen dem Patienten Übungen für die Zeit zwischen Krankenhausaufenthalt und Beginn der weiterführenden ambulanten Rehabilitation. Individuell auf die Operation, den Patienten und dessen Leistungsstand angepasst.

WIEDEREINSTIEG IN DEN SPORT NACH OPERATION

Nach einer Verletzung am vorderen Kreuzband müssen Freizeit- und Hobbysportler für sechs bis neun Monate auf Sportarten wie Fußball und Handball verzichten. Profisportler können auf Grund der körperlichen Voraussetzungen und der intensiveren Betreuung vereinzelt schon früher wieder spielen. Radfahren ist meist ab sechs Wochen möglich, joggen nach zwölf. Grundsätzlich gilt die Belastung angepasst und schrittweise wiederaufzunehmen. Um eine volle Sportfähigkeit wieder zu erreichen, ist ein Aufbautraining bestehend aus Krafttraining, Koordinations und Stabilitätsübungen mit einer dem Wettkampf angepassten Dynamik und Agilität erforderlich. Der schrittweise Wiederaufbau beugt erneuten Verletzungen vor, denn „das eigene Kreuzband ist das beste“.

Autor*in: Marie Schulz, Dr. Thomas Krause, Sportklinik Hellersen

Bild/Foto: LSB NRW: Andrea Bowinkelmann

Datum: Wir im Sport 6/2022