

# OÖG-Gesundheitsquiz

## Kniewerletzungen

Das Knie ist ein Wunderwerk der Anatomie, das aus Knochen, Bändern, Muskeln und Knorpeln besteht. Ist es verletzt, ist die Not häufig ebenso groß wie die Unsicherheit, die richtige Therapie zu finden. Testen Sie Ihr Wissen rund um Kniewerletzungen und erhalten Sie weiterführende Informationen.

### Frage 1: Was gehört zu den häufigsten Kniewerletzungen?

**Antwort 1:** Verrenkung der Kniescheibe (Patellaluxation)?

**Antwort 2:** Kreuzbandriss

**Antwort 3:** Kniescheibenbruch

#### Richtige Antwort:

Zu den häufigsten Kniewerletzungen gehört – neben Meniskusverletzungen – der Kreuzbandriss.

### Frage 2: Wer ist anfälliger für Kreuzbandrisse – Frauen oder Männer?

**Antwort 1:** Frauen und Männer sind gleich anfällig für Kreuzbandrisse.

**Antwort 2:** Männer sind anfälliger für Kreuzbandrisse.

**Antwort 3:** Frauen sind anfälliger für Kreuzbandrisse.

**Richtige Antwort:** Frauen sind anfälliger für Kreuzbandrisse, da sie in der Regel weniger bemuskelt sind als Männer, zyklisch bedingt phasenweise lockerere Bänder und durch das verbreiterte Becken eine leichte X-Bein-Stellung haben, was zu einer höheren Belastung im Knie führt.

**Frage 3: Was sind Risikosportarten für das Knie?**

**Antwort 1:** Yoga, Akrobatik und Bodenturnen

**Antwort 2:** Ballspiel- und Kontaktsportarten (z. B. Fußball, Handball) sowie Skifahren

**Antwort 3:** Wandern und Schwimmen

**Richtige Antwort:**

Zu den Risikosportarten für das Knie zählen jegliche Ball- und Kontaktsportarten (Fußball, Handball etc.), die mit Sprüngen und unsanftem gegnerischen Körperkontakt verbunden sind, ebenso wie das Skifahren (Drehbewegungen des Knies, springen etc.).

**Frage 4: Was sind die Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einer Knieverletzung?**

**Antwort 1:** Eis auflegen und Schmerzmittel

**Antwort 2:** Infrarotlicht/Wärme, Bein hochlegen und Topfenwickel

**Antwort 3:** Schmerzsalbe und leichte Gymnastik

**Richtige Antwort:** Als Erste-Hilfe-Maßnahmen bis zur endgültigen Diagnose empfiehlt es sich, das Knie mit Eis zu kühlen und Schmerzmittel zu nehmen.

**Frage 5: Muss ein Kreuzbandriss immer sofort operiert werden?**

**Antwort 1:** Ja, unbedingt.

**Antwort 2:** Nein, die OP ist auch nach mehreren Monaten noch möglich.

**Antwort 3:** Nein, ein Kreuzbandriss muss generell nicht operiert werden.

**Richtige Antwort:**

Der Zeitpunkt für die OP eines Kreuzbandrisses hängt vom sportlichen Anspruch, dem Alter und der Muskulatur der PatientInnen und eventuellen Begleitverletzungen ab und kann auch noch zwei bis drei Monate nach dem Kreuzbandriss erfolgen.

**Frage 6: Wann kann man nach einer Kreuzband-/Meniskus-OP wieder sporteln?**

**Antwort 1:** Nach rund drei Monaten

**Antwort 2:** Nach rund sechs Monaten

**Antwort 3:** Nach rund zwölf Monaten

**Richtige Antwort:**

Nach einer Kreuzband- oder Meniskus-OP sollte man für zwölf Monate auf Kontaktsportarten, Ballspiele etc. verzichten. Der Oberschenkel des behandelten Beins sollte gleich dick (= bemuskelt) sein wie der der gesunden Gegenseite, bevor man wieder sportelt.

## **Zusammenfassung:**

### **Knieverletzungen – das sollten Sie wissen und beachten**

Das Knie ist das größte Gelenk im menschlichen Körper und macht es möglich, dass wir gehen, sitzen oder hüpfen können. Es ist ein anatomisches Wunderwerk, das aus Knochen, Bändern, Muskeln und Knorpeln besteht, die beim gesunden Gelenk perfekt zusammenspielen. Dabei ist das Knie tagtäglich starken Belastungen ausgesetzt, etwa beim Treppensteigen oder beim Laufen. Alleine beim Gehen lastet etwa das dreieinhalbfache des eigenen Körpergewichts auf dem jeweiligen Knie des auftretenden Beins. Daher sind zu starke falsche Belastung oder auch Übergewicht pures „Gift“ für die Kniegesundheit.

Schon eine ungünstige Bewegung – im Alltag wie im Sport –, zum Beispiel eine Drehung des Beins, ein Umknicken oder ein harter Aufprall am Boden, kann ausreichen, dass die Haltebänder im Knie (Innen-/Außenband und vorderes sowie hinteres Kreuzband) überdehnt werden oder gar (ein)reißen. Durch (einge)rissene Bänder verliert das Knie an Stabilität und verschiebt sich, was wiederum einen negativen Einfluss auf die Menisken hat, von denen jedes Knie zwei Stück besitzt. Die Menisken sind Knorpelscheiben, die sich auf der Innen- und der Außenseite des Knies zwischen dem Ober- und dem Unterschenkel befinden. Sie verteilen den Druck auf das Knie und funktionieren wie Stoßdämpfer, zudem versorgen sie den Gelenkknorpel mit Nährstoffen. Meniskusschäden (Verletzung oder Riss) können ebenfalls durch Sportunfälle, durch Verschleiß oder durch Verletzungen der Bänder entstehen.

#### **Sport als Risikofaktor**

Knieverletzungen passieren nicht immer, aber oft beim Sport. Zu den Risikosportarten für das Knie zählen jegliche Ballsport- und Kontaktsportarten, bei denen es viel gegnerischen Körperkontakt gibt, wie etwa Fuß-, Hand- oder Basketball. Bänderrisse entstehen hierbei meist zum Beispiel nach einem Sprung/einer Grätsche und/oder durch das Aufprallen in einer für das Knie ungünstigen Stellung. Auch beim Ski- oder Snowboardfahren können die Bänder des Knies schnell beschädigt werden. Begünstigt wird dies durch das Fahren in der maximalen Hocke, durch Scherbewegungen (gebeugtes Knie wird zugleich gedreht) oder durch das Aufkommen nach einem Sprung.

Frauen sind übrigens häufiger als Männer betroffen, insbesondere von Kreuzbandrissen. Dies hängt mit der weiblichen Anatomie zusammen, die durch das verbreiterte Becken tendenziell eine x-beinige Stellung aufweist, wodurch die Knie eher nach innen geneigt sind. Hinzu kommen bei Frauen eine weniger stark ausgeprägte Muskulatur, die den Knien Halt gibt und – hormonell bedingt – eine schwächere Bandstruktur.

### **Diagnostik von Knieverletzungen**

Ein Schaden im Knie wird zunächst klinisch durch verschiedene Tests untersucht. Hierbei lässt sich meist bereits feststellen, ob es sich zum Beispiel um eine (Kreuz)Band- oder um eine Meniskusverletzung handelt. Um Knochenbrüche zu erkennen, wird das Knie außerdem geröntgt. Der Zustand der Menisken, Knorpel, Bänder und Sehnen lässt sich jedoch nur mittels MRT (Magnetresonanztomografie) beurteilen. Bis zur endgültigen Diagnose bekommen die PatientInnen Schmerzmittel sowie eine Thromboseprophylaxe verordnet und sollten das betroffene Knie mit Eis kühlen und möglichst nicht voll belasten.

### **OP bei Kreuzbandriss – ja oder nein?**

Die Erfolgsaussichten einer Kreuzband-OP liegen bei rund 94 Prozent. Ob ein Eingriff bei einem Kreuzbandriss überhaupt erforderlich ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, die vorher abgeklärt werden sollten: Wie hoch ist der postoperative sportliche Anspruch der Patientin/des Patienten, wie alt ist die/der Betroffene und gibt es unter Umständen Begleitverletzungen? Muss beispielsweise am Meniskus etwas genäht werden – was speziell bei jüngeren PatientInnen immer gemacht werden sollte, um Knorpelschäden sowie verfrühte Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen zu minimieren bzw. zu vermeiden –, sollte das Kreuzband unmittelbar mitoperiert werden, um die Stabilität des Kniegelenks zu gewährleisten.

Hingegen kann man bei gut trainierten Muskeln oder auch bei nicht sportlichen (älteren) PatientInnen mit einem Kreuzbandriss zunächst auch versuchen, den konservativen Behandlungsweg über Physiotherapie zu wählen. Ist das Knie nach zwei bis drei Monaten immer noch instabil, kann man den Kreuzbandriss auch später noch operieren.

Generell sollte bei einem akuten Kreuzbandriss nie sofort operiert werden, da es durch die zu schnelle chirurgische Intervention häufig zu Verklebungen in der Kniekapsel kommen kann. Dies ist besonders hilfreich zu wissen, wenn jemand beispielsweise im (Ski)Urlaub verunfallt und nicht vor Ort gleich operiert werden soll.

### **Was wird bei einer Kreuzband-OP gemacht?**

Ein gerissenes Kreuzband kann nicht einfach zusammengenäht werden, sondern es wird durch eine andere Sehne aus dem Körper ersetzt (z. B. aus der Oberschenkelinnen- oder hinterseite oder aus einem Teil der Oberschenkelsehne). Dieses „neue“ Kreuzband muss dann sehr gut einheilen. Aus diesem Grund sollte auch für rund zwölf Monate auf Ballsport- und Kontaktsportarten oder auf das Skifahren verzichtet werden, um danach wieder richtig voll durchstarten zu können. Zur Orientierung: Wenn die Oberschenkelmuskulatur des operierten Beins wieder gleich dick ist wie die des gesunden Schenkels, kann der Sport wieder aufgenommen werden.