

Was tun, wenn das Kreuzband reißt?

**Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie,
Leiter des Zentrums für Sport- und Gelenkchirurgie
der Privatklinik Josefstadt (Confraternität)**

? In manchen Kliniken wird behauptet, man müsse bei einem gerissenen Kreuzband das Knie sofort operieren lassen, da es sonst steif werden würde.

Der optimale Zeitpunkt der Kreuzband-Operation liegt innerhalb der ersten sieben bis zehn Tage. Es gibt keinen Grund, das Kreuzband innerhalb der ersten 24 Stunden operieren zu müssen. Auch nicht, wenn zusätzlich ein Meniskus oder das Seitenband verletzt sind – das kann man absolut geplant im Heimat-Krankenhaus durchführen lassen. Manchmal hat man beruflich auch gar nicht die Zeit, sich sofort operieren zu lassen. In diesem Fall kann die Kreuzband-Operation auch geplant drei Monate nach der Verletzung erfolgen.

? Muss man ein gerissenes Kreuzband immer operieren lassen?

Ob man das Kreuzband operieren muss, hängt von den persönlichen sportlichen Anforderungen ab. Wenn man wenig oder keinen Sport macht bzw nur Sportarten, die das Knie nicht belasten (wie z. B. Schwimmen), dann kann man mit zielgerichteter Physiotherapie das Knie so gut und nachhaltig stabilisieren, dass man auf eine Operation in vielen Fällen verzichten kann. Wenn man aber gerne läuft, Ball- oder Skisport betreibt, dann sollte das Kreuzband operiert werden. In den meisten Fällen ist das Kreuzband so kaputt, dass es ersetzt werden muss. Ich empfehle hier die sogenannte All-inside-Metho-

de – das ist die derzeit sicherlich schonendste und schmerzärmste Methode der Kreuzband-Operation. In selteneren Fällen ist das Kreuzband so ausgerissen, dass das Band selbst nicht zerstört wurde, dann kann es wieder mit speziellen Dübeln im Knochen verankert werden. Das hat den Vorteil, dass das eigene Band erhalten bleibt und die Rehabilitation wesentlich schneller erfolgt.

? Häufig „verdrehen“ sich Skifahrer im Urlaub ein Knie. Lassen die anfänglich starken Schmerzen nach, sehen viele keine Veranlassung mehr für einen Arztbesuch. Kann das ein Risiko für den Betroffenen mit sich bringen?

Wenn nach einer Drehverletzung starke Schmerzen auftreten, kann man sich den Meniskus, die Seitenbänder oder das Kreuzband verletzt haben. In manchen Fällen ist auch der Knochen verletzt – das gehört auf alle Fälle abgeklärt. Ich empfehle eine sorgfältige Untersuchung durch einen erfahrenen Sportarzt. Dieser sieht sich das Knie einmal an, beurteilt die Stabilität und veranlasst, wenn erforderlich, weitere diagnostische Maßnahmen, wie z.B. Röntgen, Ultraschall oder eine MRT-Untersuchung. Die genaue Abklärung von Knieverletzungen ist immens wichtig, denn ein kaputter Meniskus kann den Gelenksknorpel zerstören – und da ein gerissenes Kreuzband meist nicht heilt, kommt es bei sportlichen Menschen infolge der Instabilität sehr rasch zu Gelenkszerstörungen.