

? Ich habe mir im Urlaub das Kreuzband gerissen und habe gehört, dass man es mit neuen Methoden wieder zusammennähen kann.

Das Kreuzband kann man nicht mehr zusammennähen. Wenn es in der Mitte gerissen ist, dann ist die Durchblutung des Kreuzbandes unterbrochen und es kann nicht mehr heilen. In zirka 20 bis 30 Prozent der Fälle reißt das Kreuzband allerdings ganz oben, dort, wo es am Oberschenkelknochen ansetzt. Wenn der komplette Stumpf erhalten ist, kann man das Kreuzband, zum Beispiel mit speziellen Dübelbolzen, wieder an seinem anatomischen Ansatzbereich verankern. Dies wird als sogenannte Reinsertion bezeichnet. Wichtig ist, dass der Operateur dann noch ein paar kleine Bohrungen vor,

KURIER Gesundheits-Coach

UNIV.-PROF. DR. CHRISTIAN GÄBLER



PHILIPP KREIDL

Wenn im Urlaub das Kreuzband reißt

**Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie,
Leiter des Zentrums für Sport- und Gelenkchirurgie der Privatkrankenanstalt Confraternität in Wien**

ober und hinter dem Kreuzband macht, damit durch das Aussprossen von Stammzellen aus dem Knochen die Einheilung des Kreuzbandes gefördert wird. Wenn das Kreuzband aber in der Mitte gerissen ist, dann ist es leider kaputt und muss ersetzt werden. Dazu verwendet man körpereigene Sehnen (z.B. von der Oberschenkelinnenseite), die als neues Kreuzband eingesetzt werden.

? Muss ich mich sofort im zum Unfallsort nächstgelegenen Krankenhaus operieren lassen, wenn das Kreuzband gerissen ist?

Nein, der optimale Zeitpunkt liegt zwar innerhalb von 48 Stunden – wenn das Knie aber nicht massiv geschwollen und überwärmt ist, hat man problemlos sieben bis zehn Tage Zeit, um sich das Kreuzband operieren zu lassen – meist reichen

kalte Umschläge, eventuell auch entzündungshemmende Medikamente, um den Zeitraum mit einfachen Mitteln zu verlängern.

? Ich habe einen Freund, der hat sich das gerissene Kreuzband nicht operieren lassen und kann problemlos Fußball spielen.

Es stimmt, dass das Kreuzband nicht unbedingt operiert werden muss. Wenn

jemand vor allem am Rad sitzt, schwimmen geht oder gar keinen Sport macht, dann reicht Physiotherapie in den meisten Fällen aus. Sollte das Kniegelenk doch irgendwann mal instabil werden (das passiert in ca. zehn Prozent der Fälle), dann kann man es immer noch operieren.

Anders sieht das bei den Ballspielern aus. Es können zwar viele mit ihrer guten Muskulatur das Knie lange so weit stabilisieren, dass sie keine oder nur selten Probleme mit Instabilitätsattacken haben. Aber alle großen Studien zeigen, dass Sportler, die Stop-and-go-Sportarten betreiben (z.B. Ballsport), Laufen oder Bergwandern, eine signifikant höhere frühzeitige Arthrose-Rate haben, wenn sie sich die Verletzung nicht operieren lassen.

Und dann ist es natürlich sehr unerfreulich, wenn man 40-jährige Patienten sieht, die ein neues Kniegelenk brauchen, weil sie sich in der Jugend das kaputte Kreuzband nicht operieren ließen.

Dr. Gäbler am Tel. (01/526 57 60): Mi., 15. 2.,
15 bis 16 Uhr. eMail: gesundheitscoach@kurier.at

