

# Richtig ausrüsten und erwärmen

**Bad Salungen** – Tino Beylich, Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, referierte über die operativen Behandlungsmöglichkeiten nach einer Knieverletzung.

Eine Knieverletzung ist nach der Sprunggelenksverletzung die zweithäufigste Sportverletzung – hervorgerufen durch Prellungen, Verdrehungen, Verrenkungen, Bänderrisse, Meniskusrisse oder Knorpelschädigungen. Schmerzen, Schwellungen, Funktionseinschränkungen, manchmal aber auch Fehlstellungen oder Blutergüssen sind die Folge. Gerade bei Sportarten wie Fußball, Joggen, Hand- und Volleyball sowie Inline-Skaten ist das Risiko erhöht. Um eine Verletzung zu vermeiden, sollte man auf die richtige Ausrüstung achten. Auch das Aufwärmen vor dem Training und ein Muskelaufbau können helfen, Verletzungen zu vermeiden.



Tino Beylich.

Wenn eine Knieverletzung geschehen ist, wird der Arzt genau nachfragen, wie sie entstanden ist. Es folgt eine klinische Untersuchung. Oberarzt Tino Beylich schränkt aber ein: „Das ist bei frischen Traumen nur eingeschränkt möglich.“ Die Röntgenaufnahme ist wichtig, um knöcherner Verletzungen auszuschließen. Eine Gelenkspiegelung dient nicht nur der Diagnostik, sondern kann schon ein Teil der Therapie sein. Ausführlicher geht der Oberarzt auf verschiedene Krankheitsbilder ein. Dazu gehört die Patellaluxation. Landläufig spricht man auch davon, dass „die Kniescheibe rausgesprungen“ ist. Hier reicht schon eine Blickdiagnose. Eine Gelenkspiegelung ist nötig, um angesammeltes Blut aus dem Gelenk auszuspülen und Begleitverletzungen festzustellen. Denn oft sind dabei auch die Sehnen betroffen. Sie werden mithilfe einer Sehnenplastik versorgt. Dafür werden körpereigene Sehnen verwendet. „Bei entsprechender Nachbehandlung hat man keine weiteren Probleme. Dabei helfen die Physiotherapie und die Unterstützung durch den inneren Schweinehund.“

Eine klassische Knieverletzung ist auch der Bänderriss, zum Beispiel des Kreuzbandes. Nach der Versorgung mit einem Sehnentransplantat ist die Nachbehandlung von entscheidender Bedeutung. Unfallbedingt kann auch der Meniskus reißen. Hier wird im Rahmen einer Gelenkspiegelung mit einer Naht versorgt. Dabei kommt es darauf an, wo und wie der Meniskus gerissen ist und welche Qualität das Meniskusgewebe hat. „Je eher nach einem Unfall ein gerissener Meniskus behandelt wird, umso besser sind die Heilungschancen.“ Bei Knorpelschäden aufgrund einer Verletzung setzt man auf die Selbstheilungskräfte des Menschen, die von ärztlicher Seite angeregt werden. Durch eine spezielle Methode wird der Knorpel angeregt, neuen Knorpel zu bilden. Ähnlich funktioniert das auch bei einer Knorpel-Knochen-Transplantation von körpereigenen Strukturen. Da man, gerade auch bei der Rekonstruktion von Sehnen auf körpereigenes Material setzt, stellt sich die Frage, ob genug davon vorhanden ist. Das kann Oberarzt Tino Beylich mit einem klaren „Ja“ beantworten.