

Das Kreuzband

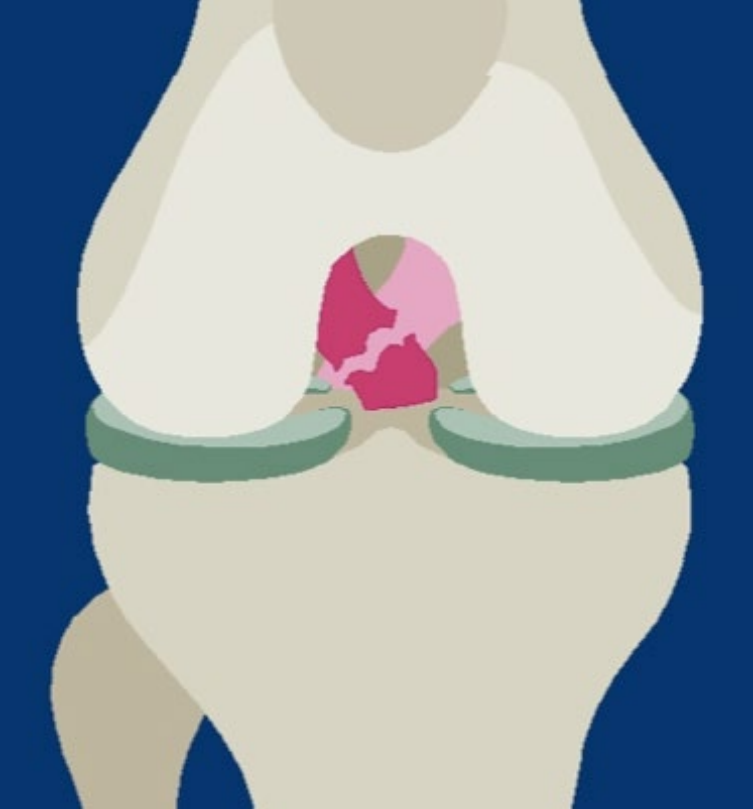
Was ist das Kreuzband?

Im Kniegelenk haben wir ein vorderes und ein hinteres Kreuzband. Wie der Name sagt verlaufen die zwei Bänder über Kreuz und stabilisieren so das Gelenk.

Warum reißen die Kreuzbänder bei Fußballern so oft?

Beim Fußball und anderen Kontakt-Sportarten ist das Knie extremen Drehbelastungen ausgesetzt. Kommt noch der Gegner oder ein Fehltritt dazu reißt am häufigsten das vordere Kreuzband oft, in Kombination mit dem Meniskus oder dem Innenband.

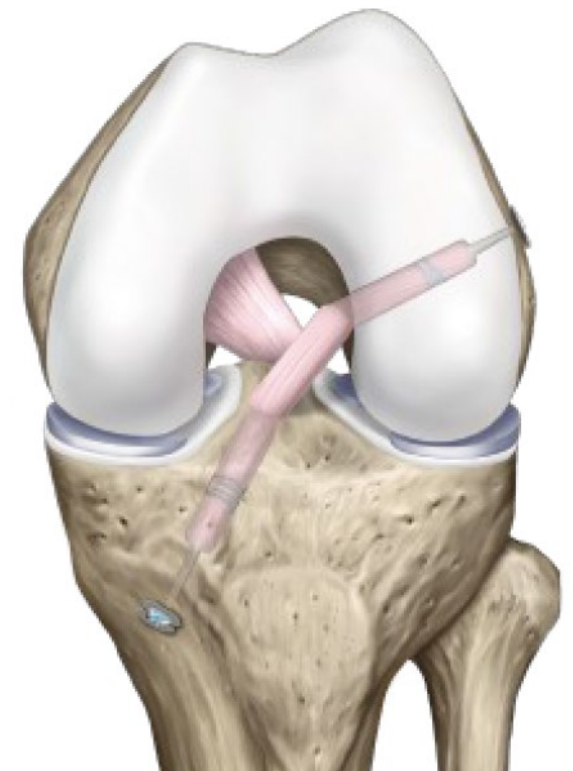




Kreuzbandriss



MRT mit Kreuzband



Operiertes Kreuzband

Muss man einen Kreuzbandriss immer operieren?

Im Prinzip ja. Besonders bei Menschen die weiterhin leistungsorientiert Sport treiben wollen. Kniegelenke ohne Kreuzband sind oft instabil und in der Belastung nicht zuverlässig.

Durch diese Instabilität wird der Knorpel ständig belastet und es kommt früher zu einer Arthrose. Zudem sind instabile Gelenke für Unfälle anfälliger. Wenn dann bei dem nächsten Unfall zusätzlich der Meniskus kaputt geht, sind die Probleme noch schwerwiegender.

Kreuzband operiert?

Das ganze ist eine minimal invasive Operation und dauert 30 - 40 Min. Als Ersatz nimmt man eine andere Sehne und platziert diese exakt in dem gleichen Winkel und Verlauf wie das normale Kreuzband. Anschließend wird das neue Kreuzband mit Bio-Dübeln verankert. In der gleichen Operation repariert man, wenn notwendig auch den Meniskus oder den Knorpel.

Fehlt diese Sehne nicht?

Den Verlust der Sehne kann man sehr gut durch Muskeltraining ausgleichen. Sowie so muss nach der Operation die Rehabilitation perfekt ablaufen. Wenn man dann nach einiger Zeit wieder fit ist, sollte man das vorgeschädigte Knie präventiv trainieren.

Wie sieht die Nachbehandlung aus?

Die Nachbehandlung teilt sich in eine Heil- und in eine Rehapphase. In der Heilphase wächst das neue Kreuzband ein. Man geht an Krücken und die Krankengymnastik ist noch sehr vorsichtig.

Nach diesen 4 - 6 Wochen kann man dann wieder Autofahren. Die Rehapphase beginnt mit Krafttraining, Fahrradfahren etc.. Bis zum Beispiel ein Fußball Profi zurück ins Training kann, vergehen mindesten 6 - 7 Monate und dabei verbringt er jeden Tag einige Stunden in der Reha.