

# Kreuzbandriss: Wenn das Knie instabil wird

In Deutschland reißt alle sechseinhalb Minuten ein Kreuzband. Meist geschieht dies beim Sport, etwa beim Fuß- oder Handball, Tennis oder Skifahren. Das macht pro Jahr über 100.000 Fälle. Dabei trifft es meist das vordere Kreuzband. Die Folge: Ein instabiles Kniegelenk. Wir sprechen mit Dr. Kinateder und Dr. Wimmer vom ZFOS München über dieses Thema. Beide sind anerkannte Knie-Spezialisten und betreuen als Mannschaftsärzte unter anderem die Deutsche Ski-Nationalmannschaft alpin, den Deutschen Tennis Bund und den TSV 1860 München. Ihre Patienten operieren Sie in der WolfartKlinik.

## Wie entsteht so ein Kreuzbandriss überhaupt?

**Dr. Kinateder:** Die meisten Kreuzbandrisse, also rund zwei Drittel, entstehen ohne Gegeinwirkung. Hier verdreht sich das Knie oder wird nach innen geknickt und schon ist es passiert. Typische Ursachen im Sport sind z.B. Richtungswechsel, Abstoppen oder die Landung nach einem Sprung.

## Was wird dann unternommen und wie lange kann man keinen Sport mehr treiben?

**Dr. Wimmer:** Nicht in jedem Fall ist eine OP nötig. Besteht jedoch eine Instabilität, wird das gerissene Kreuzband meist durch ein Transplantat ersetzt. Dafür werden körpereigene Sehnen entnommen, vernäht und als Kreuzband-Ersatz im Knie verankert. Die gesamte Operation wird heute mit einer minimal-invasiven Operationstechnik durchgeführt. Das bedeutet, dass also keine großen Schnitte mehr nötig sind. Der Eingriff selber dauert – je nach zusätzlichen Verletzungen – im Schnitt zwischen 45 Minuten bis zu 1,5 Stunden. Pausieren sollte man mindestens sechs bis zehn Monate, da ein gezieltes Muskelaufbautraining durchgeführt werden sollte. Erst danach kann man wieder aktiv

Sport treiben.

## Kann die Heilung auch ohne Operation gelingen?

**Dr. Kinateder:** Eine wichtige Komponente ist hier sicher das Alter des Patienten. Mit über 50 stellt sich die Frage nach OP ja/nein/vielleicht häufiger – mit Anfang 20 sicherlich seltener. Wenn das Kreuzband fehlt, finden ohne Eingriff sogenannte Mikrobewegungen im Gelenk statt, was langfristig zu einem stärkeren Verschleiß führen kann. Trotzdem muss tatsächlich nicht immer operiert werden. Entscheidend sind die vorhandene Instabilität, der sportliche Anspruch und Fragen des Alltags wie z.B. der Beruf. Wir wägen das grundsätzlich gemeinsam mit dem Patienten ab.

## Sie setzen im ZFOS auf eine individualisierte Kreuzband-Chirurgie, was bedeutet das?

**Dr. Wimmer:** Das lässt sich einfach erklären: Ein Sportler, der eine besondere Sprintfähigkeit braucht, wird eher eine Sehne aus dem vorderen Oberschenkelmuskel erhalten, ein anderer Patient dagegen vielleicht eher eine Beugesehne aus dem hinteren Oberschenkel. Welche genau, machen wir unter anderem vom Verletzungsmuster und der Sportart abhängig, die der Patient betreibt.

## Warum ist es so wichtig, dass Betroffene Zusammenhänge bei Knieverletzungen verstehen?

**Dr. Kinateder:** Wenn ich zum Beispiel lediglich den Knorpelschaden eines Patienten behandle, seine Fehlstellung der Beine (O-Beine, X-Beine) aber nicht korrigiere, dann ist die Behandlung am Ende zum Scheitern verurteilt. Genauso ist das auch bei Kreuzbandrissen und Meniskusverletzungen. Nur mit einem ganzheitlichen Therapiekonzept kann man wirklich gute Erfolge erzielen. Deshalb sind bei Knieverletzungen oft auch

Kombinationseingriffe sinnvoll, um wirklich Heilung zu erzielen.

## Behandeln Sie auch Voroperierte Patienten?

**Dr. Wimmer:** Tatsächlich kommen zu uns Patienten aus ganz Deutschland, die sich wiederholt das Kreuzband gerissen haben. Diesen Menschen können wir helfen, da wir seit vielen Jahren Erfahrung in der Revisionschirurgie haben. Dazu gehört etwa, die Bohrkanäle zu sanieren. Dabei handelt es sich – vereinfacht gesagt – um die Bereiche im Knochen, die zur Verankerung des Kreuzbandersatzes dienen. Manchmal müssen sie erst mit einer speziellen Technik verschlossen werden, um erneut eine Sehne als Kreuzbandersatz befestigen zu können.

## Was raten Sie Menschen mit Knieproblemen oder einem Kreuzbandriss?

**Dr. Kinateder:** Lassen Sie sich professionell beraten und begeben Sie sich nur in die Hände von Spezialisten. Uns vertrauen sich zum Beispiel zahlreiche Spitzensportler an, weil wir pro Jahr gemeinsam über 1.500 Eingriffe am Knie vorweisen können und so eine große Expertise besitzen. Entscheidend ist, dass wir uns vor jeder Knie-OP ausreichend Zeit für eine genaue Analyse des Status Quo nehmen. Dabei erkennen wir, welches Verletzungsmuster genau vorliegt, wie instabil das Knie und die Muskulatur sind und wie die Beinachse aussieht. Erst dann wird ein optimales Therapiekonzept erstellt. Und auch die Nachbehandlung spielt eine große Rolle im ZFOS, da wir für die Reha eine eigene Abteilung mit Physiotherapeuten und medizinischem Trainingszentrum eingerichtet haben.



**Dr. Wimmer und Dr. Kinateder sind nicht nur kompetent, sondern gelten auch als einfühlsam und freundlich**



## Angebot:

- Rekonstruktion des vorderen Kreuzbandes (Kreuzbandersatz)
- Revisionsoperationen
- Meniskusteilresektion oder -naht
- Knorpelringgriffe
- Knorpelzelltransplantation
- Achskorrekturen (Umstellungsoperationen am Kniegelenk)
- Stabilisierung nach Kniescheibenluxation
- Rekonstruktion des hinteren Kreuzbandes
- weitere Bandrekonstruktionen im Kniebereich, komplexe Verletzungen

## Kontakt:

ZFOS –

Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin  
Dres. med. Öttl, Kinateder, Wimmer,  
Mayer, Rummel, Hr. Bolay  
Nymphenburger Str. 110, 80636 München

## Praxis

Telefon 0 89/1 29 20 33  
sekretariat@zfos.de | www.zfos.de

## WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing  
Telefon 0 89/85 87-0  
www.wolfartklinik.de

## WIR STELLEN EIN (w/m/d):

– OP-Schwester/OP-Pfleger  
– Gesundheits- und Krankenpfleger

**BEWERBUNGEN AN:**  
bewerbung@wolfartklinik.de