

Es ist ein Kreuz mit dem Bandriss

Es ist ein Kreuz mit dem Bandriss Schlotternde Knie bei Holger Badstuber, Sami Khedira, Dennis Aogo...

Das Dumme, hat man sich erst einmal einen Kreuzbandriss zugezogen kommt es auch später schneller wieder zu Folgeverletzungen. Denn es gibt keine Operation, die das Knie wieder vollständig in den ursprünglichen Zustand zurückversetzen könnte. Ist auch noch die Nachbehandlung unzureichend und die Ungeduld des Sportlers zu groß, dann wird aus dem Thema schnell eine Neverending Story. Das musste erst kürzlich Holger Badstuber erfahren.

Der Kreuzbandriss durchkreuzt so manche Sportlerkarriere und läutet für viele Fußballprofis das Karriereende ein.

Meistens erwischt es das vordere Kreuzband. Plötzliche Richtungswechsel oder schnelles Abbremsen und sofortiges erneutes Beschleunigen in sportlicher Aktion sind Maximalbeanspruchungen für die Kreuzbänder und können zu einer Ruptur führen. Verantwortlich für solche Verletzungen, so Marco Congia, Sportphysiotherapeut und Betreuer verschiedener Profisportler, könnten muskuläre Dysbalancen sein. Besteht ein Ungleichgewicht zwischen vorderer und hinterer Oberschenkelmuskulatur, so könne es zu einer Extrembelastung für die Kreuzbänder kommen.

Congia empfiehlt deshalb das Training immer wieder von medizinischen Fachleuten begleiten zu lassen und gezielt darauf zu achten, dass Körperstrukturen gleichmäßig gekräftigt werden. Gezieltes Muskeltraining, davon ist der ostwestfälische Sport-Physiotherapeut überzeugt, ist eine wertvolle Verletzungsprophylaxe. Kräftigung und gezielte Koordinationsübungen bei denen bestimmte ausweichende, bremsende und startende Bewegungen erlernt werden sind demnach eine Möglichkeit das Verletzungsrisiko zu senken.

Im statistischen Mittel reißen in Deutschland rund 220 Kreuzbänder pro Tag. Dabei erwischt es Frauen wesentlich häufiger als Männer. Laut Congia ist es aber nicht in jedem Fall ratsam sofort zu operieren. "Es gibt anerkannte Sportmediziner aus den USA, die ein zu frühes Operieren für kontraproduktiv halten. Nach ihrer Ansicht sind die Heilungsfortschritte schneller, wenn mit der Operation nach der Verletzung zunächst zwei Wochen gewartet wird."

So werden Badstuber, Khedira, Aogo leider viele weitere Sportler folgen. Damit die Zahl der Betroffenen sinkt hilft wohl vor allen Dingen gezielter Muskelaufbau.



Zeta  Producer

Professionelle Websites
einfach selbst erstellen.
Layout wählen,
Text eingeben,
fertig.

[Jetzt testen!](#)