

## Vorderer Kreuzbandriss

**Der Riss des vorderen Kreuzbandes (VKB) ist eine schwere Verletzung. Im Sport bedeutete eine solche Verletzung noch vor wenigen Jahren meist das Karriereende.**

Pro Jahr ereignet sich ca. eine VKB-Ruptur pro 1'000 Personen. Ein Kreuzbandriss kann bei einer Verdrehbewegung des Kniegelenkes, oft auch zusammen mit Aussen- oder Innenmeniskusrissen oder Seitenbandrissen des Kniegelenkes, auftreten. Ein Kreuzbandriss äussert sich im Moment des Unfalls in der Regel durch heftige Schmerzen im Knie. Ausserdem kommt es zu einer Anschwellung des Kniegelenkes mit einer eingeschränkten Beweglichkeit. Die Diagnose eines Kreuzbandrisses kann der behandelnde Arzt durch die Erfragung des Unfallhergangs, einer Untersuchung des Kniegelenkes sowie einer ergänzenden MRT-Untersuchung stellen.

Unbehandelt kann die Verletzung zu einer Instabilität des Kniegelenkes führen, was letztlich auch eine vorzeitige Kniegelenksarthrose herbeiführen kann. In den meisten Fällen einer vorderen Kreuzbandruptur muss deswegen, gerade bei sportlichen Patienten, die Empfehlung zur Operation gegeben werden.

### Behandlung

Die Erstversorgung eines Kreuzbandrisses besteht darin, das betroffene Bein hoch zu lagern und das Kniegelenk zu kühlen. Die weitere Therapie hängt unter anderem davon ab, wie stabil das Kniegelenk unter Belastung ist, ob der betroffene Patient sportlich aktiv ist, wie gut die vorhandene Muskulatur ausgebildet ist, wie alt der Patient ist und wie gross das Ausmass der Verletzung im Kniegelenk ist. Grundsätzlich kann ein Kreuzbandriss sowohl konservativ (ohne Operation) als auch operativ behandelt werden. Zu den konservativen Behandlungsmethoden gehören unter anderem der Muskelaufbau im Rahmen der Physiotherapie, um das Kniegelenk zu stabilisieren, sowie die Schmerztherapie.

Bei einem instabilen Kniegelenk sollte bei einem sportlich aktiven und jüngeren Patienten (< 50 Jahre) eine Kreuzbandoperation durchgeführt werden. Hierbei wird eine körpereigene Sehne (Hamstringsehnen oder Patellarsehne) als Transplantat verwendet, um das gerissene Kreuzband zu ersetzen. Der Eingriff wird in der Regel nach Abschwellung, d.h. rund sechs Wochen nach dem Unfallereignis vorgenommen. Bei zusätzlichen Begleitverletzungen (z.B. bei einem eingeklemmten Meniskus) muss der Eingriff allerdings sofort durchgeführt werden. Heutzutage hat sich die arthroskopisch-assistierte vordere Kreuzbandplastik etabliert.

Moderne Operationstechniken erlauben inzwischen eine schnelle Belastbarkeit. Nach etwa vier Monaten ist Lauf-, Wasser- oder Radsport wieder möglich. Kontaktsportarten wie Fussball, Handball, Eishockey oder Basketball sollten erst nach neun Monaten wieder aufgenommen werden.

### Prävention

Wie bei anderen Verletzungen können auch Kreuzbandrisse nicht gänzlich durch Präventionsmassnahmen verhindert werden. Jedoch zeigen ein konsequentes Aufwärmprogramm, Stabilisations- und Gleichgewichtsübungen sowie eine starke Oberschenkelmuskulatur guten Erfolg bei der Vorbeugung von Kniegelenksverletzungen.

Dr. med. Thomas Gunzenhauser  
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates  
Hirslanden Klinik Meggen