

20.08.2018

Pressemittteilung zum DKOU

## Schwachstelle Knie: Präventionsübungen senken Risiko für Verletzung des vorderen Kreuzbands



© DKOU / DGOU

**Wer regelmäßig spezielle Übungen zur Prävention von vorderen Kreuzbandverletzungen macht, eine Innendrehung des Knies beim Sport vermeidet und auf eine korrekte Bewegungstechnik achtet, halbiert sein Risiko für entsprechende Verletzungen oder gar einen Kreuzbandriss. Frauen profitieren noch mehr als Männer von diesen Übungen. In Situationen ohne Kontakt zu anderen Sportlern sinkt ihr Verletzungsrisiko um zwei Drittel. Das schließen Orthopäden und Unfallchirurgen aus mehreren großen Studien (1). Experten raten Trainern, ihre Sportler gezielt auf Präventionsprogramme hinzuweisen. Wie Knie- und Muskelverletzungen vermieden und effektiv behandelt werden, erklären Experten auf einer Pressekonferenz im Rahmen des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) 2018.**

Verletzungen am vorderen Kreuzband zwingen Sportler häufig zu monatelangen Ruhepausen mit Operationen und Reha. Für professionelle Athleten können sie auch das Karriere-Aus bedeuten: Eine Untersuchung hat gezeigt, dass nur zwei Drittel der Sportler in den 41 Monaten nach der Verletzung wieder mit dem üblichen Einsatz spielen können (2). „Präventionsübungen sind deshalb keine verlorene Zeit, sondern eine wichtige Investition in einen verletzungsfreien Sport“, sagt Dr. Gerd Rauch, Kongresspräsident des Berufsverbands für Orthopädie und Unfallchirurgie für den DKOU 2018. Zudem erhöht eine Knieverletzung auch das Risiko, im späteren Leben an einer Kniearthrose zu erkranken – auch nach einer operativen Behandlung des vorderen Kreuzbands.

Sportarten mit vielen Sprüngen, abrupten Stopps, schnellen Richtungswechseln und Drehbewegungen belasten das Knie in besonderer Weise. Deswegen verletzen sich vor allem Fuß-, Hand- und Basketballer sowie Skifahrer, Feldhockeyspieler und Judokämpfer am vorderen Kreuzband. Frauen sind dabei zwei- bis achtmal häufiger betroffen als Männer (3). Kreuzbandverletzungen entstehen meist, wenn das Knie in die sogenannte X-Beinstellung gerät: Das bedeutet, dass das Knie sich nach innen dreht, während der Schwerpunkt des Körpers gleichzeitig hinter den Knien liegt und die Beine ungleichmäßig belastet werden. Das passiert meist, wenn der Sportler nach einem Sprung landet, abrupt die Laufrichtung ändert, plötzlich stoppt oder sich dreht. „Verliert der Sportler dabei die Kontrolle über den Bewegungsablauf, ist eine Verletzung des vorderen Kreuzbands quasi vorprogrammiert“, erklärt Rauch, der als Mannschaftsarzt die Handballer vom MT Melsungen betreut.

Die Deutsche Kniegesellschaft hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Sportler darin schulen soll, die X-Beinstellung zu vermeiden. In einer 30-seitigen Broschüre beschreiben Experten verschiedene Lauf-, Balance-, Sprung- und Kraftübungen, die die Gelenke und die umliegende Muskulatur stabilisieren. „Diese Übungen sollten zwei- bis dreimal pro Woche in ein 20- bis 30-minütiges Aufwärmtraining eingebaut werden“, empfiehlt Rauch.

Ein weiteres Präventionsprogramm heißt FIFA 11+ und wurde vom Weltfußballverband entwickelt.

Ob ein Sportler zur X-Beinstellung neigt, lässt sich mit einem einfachen Sprungtest feststellen. Dazu springt der Athlet von einem Kasten, landet und springt dann mit maximaler Kraft in die Höhe und landet wieder. Sind die Knie bei der Landung nach innen geneigt, sprechen Orthopäden und Unfallchirurgen von der X-Beinstellung. Diese Menschen sind besonders gefährdet und sollten gezielt an einer Änderung dieses Bewegungsmusters arbeiten. „Auch wenn wir viele Knieverletzungen erfolgreich behandeln können, ist Vorbeugen immer die beste Variante“, betont Rauch. „Vor allem im Breitensport findet Prävention immer noch zu wenig Aufmerksamkeit.“ Sportverletzungen und Verletzungsprävention stehen deshalb wieder groß auf der Agenda des DKOU 2018.

Quellen:

- (1) Webster KE, Hewett TE. Meta-Analysis of meta-analyses of anterior cruciate ligament injury reduction training programs. J Orthop Res. (2018) Doi:10.1002/jor.24043
- (2) Ardern CL et al. Return to sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery: a systematic review and meta-analysis of the state of play. Br J Sports Med. (2011) 45:596-606
- (3) Joseph AM et al. A multisport epidemiologic comparison of anterior cruciate ligament injuries in Highschool athletics. J Athl Train (2013). 48:810-817

## Kongress-Pressekonferenz zum DKOU 2018

Donnerstag, 25. Oktober 2018, 12:30 bis 13:30 Uhr

Messe Berlin, Eingang Süd, Halle 6.3, Raum 411

- "Wie Sportverletzungen im Breitensport entstehen und wie sie verhindert werden können", Dr. Gerd Rauch
- "Muskelverletzungen: Präventionsprogramme im Profi-Fußball", Prof. Dr. Tim Meyer
- "Return-to-Play: Der sportliche Wiedereinstieg nach Verletzung" Finn Lemke
- "Neues bei der Therapie und der Rehabilitation von vorderen Kreuzbandverletzungen", Dr. Christian Schoepp
- "Behandlungs- und optimierte Rehabilitationskonzepte", PD Dr. Raymond Best
- "Wie die Digitalisierung hilft, neue Versorgungskonzepte in O & U zu entwickeln", Dr. Johannes Flechtenmacher

### Weitere Infos

#### Downloads:

[DKG\\_Stop\\_X\\_Praevention\\_Knieverletzungen\\_01.pdf](#) 5,69 Mi

#### Links:

[DKOU 2018: Wir sind O&U](#)

[DKOU 2018: Website](#)

[DKOU 2018: Pressekonferenzen und Akkreditierung](#)

#### Kontakt:

##### Pressestelle DKOU 2018

 [Lisa Ströhlein](mailto:Lisa.Ströhlein@dkou.de), Heike Schöffmann

Tel.: 0711 - 8931-459

Fax: 0711 - 8931-167

