



## BÄNDER UND SEHNEN

## WAS TUN BEI VERLETZUNGEN?

Unfallchirurg Marcel Frühwirth erklärt, wie das Risiko für Band- und Sehnenverletzungen durch gezieltes Training und Aufwärmen gesenkt werden kann und was im Ernstfall bei Rissen zu tun ist.



OA Dr. Marcel Frühwirth,  
Abteilung für Unfallchirurgie,  
Klinikum Wels-Grieskirchen

„Bei Überlastung bzw. falschen Bewegungsabläufen kann es zu Verletzungen kommen“, warnt der Unfallchirurg. „Eine Therapie ist dann unerlässlich: Sie ist immer individuell und richtet sich nicht zuletzt nach den sportlichen und beruflichen Anforderungen des Patienten.“

### Häufigste Bandverletzung

Ein Riss des vorderen Kreuzbandes im Knie zählt zu den häufigsten Bandverletzungen, die vor allem bei Risikosportarten wie Fußball oder Skifahren auftreten können. „In manchen Fällen lässt sich ein vorderer Kreuzbandriss ohne Operation behandeln“, so Frühwirth. „Für die OP entscheidet man sich vor allem bei sportlich aktiven Patienten, weil bei diesen die besten Langzeitergebnisse zu erwarten sind.“ Das verletzte Kreuzband wird gemäß internationalem Standard minimal-invasiv ersetzt, eine umfassende Physiotherapie ist erforderlich. „Für sportliche Betätigung sollte der Hobbysportler mindestens eine Pause von neun Monaten einplanen.“

### Typische Sehnenverletzungen

Rund 30 Prozent aller Sportverletzungen betreffen die Sehnen, oftmals die Achillessehne. „Sie reagiert schnell auf abrupte Stopps und Sprünge. Folgen können Schwellungen und Schmerzen, aber im schlimmsten Fall auch ein Riss sein“, erklärt der Sportarzt. Dann sollte man nicht mit dem Fuß auftreten, die betroffene Stelle kühlen und sofort das Krankenhaus aufsuchen. „Bei Nichtsportlern kann unter gewissen Umständen eine konservative Therapie in Erwägung gezogen werden: Haben die gerissenen Sehnenenden noch Kontakt, wachsen sie bei Ruhigstellung wieder zusammen. Bei einer OP werden die Sehnenenden wieder aneinandergenäht, danach wird das Bein mit einem Gipsverband oder

Spezialschuh ruhiggestellt.“ In beiden Fällen ist eine konsequente Physiotherapie wichtig, um die normale Beweglichkeit nach der Ruhigstellungsphase schonend, aber zügig wiederherzustellen.

### So beugen Sie Bänder- und Sehnenverletzungen vor

Je stärker die Muskeln, desto weniger Belastung sind Bänder und Sehnen ausgesetzt, das Verletzungsrisiko sinkt. Setzen Sie auf Kraft- und Koordinationsübungen, Rumpfstabilisation und Ausdauertraining! Wichtig sind auch geeignetes Schuhwerk und bei besonderen Herausforderungen auch Stützverbände – so wird die Gefahr des Umknickens gesenkt!

### Aktiv und beweglich das ganze Jahr – So funktioniert's!

Wie man zu jeder Jahreszeit und in jedem Alter möglichst schmerzfrei beweglich bleibt, ist zentrales Thema am 13. Februar um 18:00 Uhr im Klinikum Wels-Grieskirchen. Dann stehen beim nächsten Wissensforum die Muskeln und Gelenke im Fokus. Experten aus Orthopädie und Unfallchirurgie informieren die Besucher zu innovativen Kunstgelenken, den Therapieformen von Bänder- und Sehnenverletzungen, Möglichkeiten der Handchirurgie und im Speziellen zur Sturzprophylaxe.

**Klinikum Wissensforum Fokus: Muskeln und Gelenke**

**Wann: 13. Februar 2020, 18:00 Uhr**

**Wo: Festsaal, Klinikum Wels-Grieskirchen**

**Mehr Infos zum Programm: [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**