

## BÄNDER: Knackpunkte des Körpers

Verletzungen an Gelenken und somit auch am Bandapparat treten am häufigsten beim Sport und am zweithäufigsten bei der Arbeit auf. Die meisten Bandverletzungen sind Zerrungen. Vor allem das Innenband des Kniegelenks und der Außenbandapparat des oberen Sprunggelenks sind dabei betroffen, erklärt Dr. Florian Perwanger. Der 47-jährige Facharzt für Orthopädie und Traumatologie ist Mitglied der Praxisgemeinschaft Ortho+ und operiert in der CityClinic in Bozen. Sein Spezialgebiet ist die Behandlung von komplexen Band- und Meniskusverletzungen sowie von Kniescheibeninstabilitäten.

Prinzipiell wird zwischen zwei Arten von Bandverletzungen unterschieden, der Bandzerrung und dem Bänderriss. Bei der Bandzerrung handelt es sich um eine Dehnung des Bandgewebes, ohne dass die Fasern zerreißen, erklärt Dr. Florian Perwanger. Umgangssprachlich wird die Bandzerrung auch Verstauchung genannt.

Das Kniegelenk und der Außenbandapparat des oberen Sprunggelenks sind häufiger von Bandverletzungen betroffen als beispielsweise Bänder am Ellenbogengelenk, am Schultergelenk oder an der Halswirbelsäule. Das hat mit ihrer anatomischen Position und den damit verbundenen Krafterwirkungen bei der Bewegung zu tun. Beim Lauf- und Sprungsport, vor allem beim Fuß- und Basketball sowie beim Skisport ist das Kniegelenk bei Verletzungen das am meisten betroffene Gelenk.

Dabei spielen mangelhaftes Aufwärmen vor dem Sport, Ermüdung und auch eine falsche Einschätzung der eigenen Fähigkeiten eine maßgebliche Rolle, sagt der Facharzt der CityClinic. So würden besonders beim Skifahren hohe Drehbelastungen an den Bändern des Kniegelenks entstehen. Die Beschaffenheit der Skier wie zum Beispiel das Material oder der Kantenradius haben einen wesentlichen Einfluss darauf. Der vordere Kreuzbandriss ist die häufigste Bandruptur überhaupt, erklärt Dr. Florian Perwanger. Ursache dafür seien hohe Dreh- und Scherkräfte, welche bei brusken Richtungswechseln bei fixiertem Unterschenkel und Fuß und nach einem Sprung vor allem während des Landens auftreten.

Frauen sind sechs Mal häufiger von Kreuzbandverletzungen betroffen als Männer, sagt Dr. Florian Perwanger. Der Grund dafür liegt wahrscheinlich in Unterschieden der Gewebebeschaffenheit, in der Mechanik der Beinachse sowie in der Rumpfstabilisierungsfähigkeit.



### Experten für Verletzungen an den Bändern in der CityClinic:

#### DR. FLORIAN PERWANGER

ist Facharzt für Orthopädie und Traumatologie und auf die Versorgung von komplexen Band- und Meniskusverletzungen sowie Kniescheibeninstabilität spezialisiert. 2011 trat er als Facharzt in die Praxisgemeinschaft Ortho+, dem Bozner Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Physiotherapie ein. Er hat die CityClinic in Bozen Süd mitgegründet und widmet sich hauptsächlich der Kniegelenkschirurgie. Dr. Florian Perwanger ist unter anderem Mitglied der Deutschen Kniegesellschaft DKG, referiert regelmäßig bei sportorthopädischen Veranstaltungen und Kongressen zum Schwerpunkt Kniechirurgie und publiziert laufend.

## Bänder verbinden und fordern heraus

### Wie werden gerissene Bänder operiert?

**Dr. Florian Perwanger:** Gerissene Bänder können in der akuten Phase, also wenn die Verletzung frisch ist, genäht werden. Nahttechniken führen allerdings oft zu unbefriedigenden Ergebnissen und sind nicht bei allen Bändern ohne Weiteres durchführbar – zum Beispiel den Kreuzbändern. Um Funktionseinschränkungen vorzubeugen, ist es nötig, Gelenke nach Verletzungen und Operationen frühzeitig zu bewegen und Ruhigstellungen möglichst zu vermeiden. Deshalb sind Techniken der Bandaugmentation beziehungsweise der Rekonstruktion erfolgreicher. Dabei werden Bänder mit Sehnen verstärkt oder durch Sehnentransplantate ersetzt.

### Welche Nachbehandlung ist notwendig?

**Dr. Florian Perwanger:** Moderne chirurgische Verfahren ermöglichen meistens ein funktionelles Vorgehen. Das bedeutet, dass auf Ruhigstellung und Schienenbehandlung verzichtet werden kann, Bewegungseinschränkungen vermieden werden und eine schnelle Wiederherstellung der Gelenksfunktion

gewährleistet ist. Trotzdem benötigt die Heilung von Bändern Geduld.

### Können Langzeitschäden bleiben?

**Dr. Florian Perwanger:** Schwere Bandverletzungen, insbesondere Rupturen von mehreren Bändern gleichzeitig, haben leider immer Einfluss auf degenerative Prozesse am Gelenk. Viele Schäden können glücklicherweise behoben und das Arthroserisiko kann deutlich reduziert werden.

### Kann man selbst erkennen, ob es sich um einen Bänderriss oder um eine Bänderdehnung handelt?

**Dr. Florian Perwanger:** Die Beurteilung des Ausmaßes einer Bandverletzung erfordert mitunter viel Erfahrung und spezielle diagnostische Mittel. In jedem Fall ist es ratsam, einen Facharzt zu konsultieren,

### Was ist zu tun, wenn man einen Verdacht auf Bänderdehnung oder -riss hat?

**Dr. Florian Perwanger:** Dann sind Kühlung, Schonung, entzündungshemmende Therapie und eine umgehende Beurteilung des Gelenks durch einen Facharzt geboten.