

”

DR. FLORIAN PERWANGER
 Facharzt für Orthopädie und Traumatologie

Bänder: Knackpunkte des Körpers

Verletzungen an Gelenken treten am häufigsten beim Sport und am zweithäufigsten bei der Arbeit auf. Die meisten Bandverletzungen sind Zerrungen, wovon Frauen besonders betroffen sind.

Prinzipiell wird zwischen zwei Arten von Bandverletzungen unterschieden, der Bandzerrung und dem Bänderriss. Vor allem das Innenband des Kniegelenks und der Außenbandapparat des oberen Sprunggelenks sind dabei betroffen.

Bei der Bandzerrung handelt es sich um eine Dehnung des Bandgewebes, ohne dass die Fasern zerreißen. 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 Schulterergelenk oder an der Halswirbelsäule. Dabei spielen mangelhaftes Aufwärmen vor dem Sport, Ermüdung und auch eine falsche Einschätzung der eigenen Fähigkeiten eine maßgebliche Rolle. Frauen sind sechsmal häufiger von Kreuzbandverletzungen betroffen als Männer.

Dr. Florian Perwanger ist Facharzt für Orthopädie und Traumatologie, Mitglied der Praxismgemeinschaft Ortho+ und operiert in der CityClinic in Bozen. Sein Spezialgebiet ist die Behandlung von komplexen Band-

und Meniskusverletzungen sowie von Kniescheibeninstabilitäten. Wir haben mit ihm gesprochen.

Wie werden gerissene Bänder operiert?

Gerissene Bänder können genäht werden, wenn die Verletzung frisch ist. Nahttechniken führen allerdings oft zu unbefriedigenden Ergebnissen und sind nicht bei allen Bändern ohne Weiteres durchführbar – zum Beispiel bei den Kreuzbändern. Um Funktionseinschränkungen vorzubeugen, ist es nötig, Gelenke nach Verletzungen und Operationen frühzeitig zu bewegen und Ruhigstellungen 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?

Moderne chirurgische Verfahren ermöglichen meistens ein funktionelles Vorgehen. Das heißt, dass auf Ruhigstellung und Schienenbehandlung verzichtet werden kann, Bewegungseinschränkungen vermieden



werden und eine schnelle Wiederherstellung der Gelenkfunktion gewährleistet ist. Trotzdem benötigt die Heilung von Bändern Geduld.

Können Langzeitschäden bleiben?

Schwere Bandverletzungen 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?

Die Beurteilung des Ausmaßes einer Bandverletzung erfordert 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?

Dann sind Kühlung, Schonung, entzündungshemmende Therapie und eine umgehende Beurteilung des Gelenks durch einen Facharzt geboten.