

Teilriss und Riss des inneren Seitenbandes am Knie

- **Anatomie**

Sie Seitenbänder stabilisieren das Kniegelenk bei seitlich einwirkenden Kräften. Eine Verletzung (meist des inneren Seitenbandes) entsteht durch Kräfte die den Unterschenkel nach außen drücken und ihn gleichzeitig verdrehen. Nach der Verletzung kippt das Knie nach innen weg und man verliert dadurch den Halt im Knie. Es muss dabei nicht wie z.B. bei Kreuzbandrissen zu einer starken Schwellung kommen.

- **Grundsätzliche Behandlung**

Der Riss des inneren Seitenbandes muss bei isolierter Verletzung, also ohne zusätzliche Bandschäden nicht operiert werden. Für sechs Wochen sollte man eine abnehmbare Bewegungsschiene (Orthese) mit einstellbarer Beugung tragen. Empfehlenswert ist es das Knie in der ersten Woche nicht voll zu belasten, da die Schmerzen in dieser Zeit noch zu stark sind. Nach Abklingen der Akutphase kann man zunehmend ohne Stützkrücken mit voller Belastung auftreten. Eine operative Therapie ist nur erforderlich wenn zusätzlich auch das vordere Kreuzband mitgerissen ist, oder wenn das Band am Knochen zur Gänze ausgerissen ist.

- **Behandlung im Detail**

Unmittelbar nach der Verletzung Kühlung des Knies mit Eis.

Die Bewegungsschiene (Orthese) sollte Tag und Nacht getragen werden. Mit Krankengymnastik und medizinischer Lymphdrainage kann schon ab dem 2. Tag begonnen werden. Zusätzlich macht es auch Sinn die Muskulatur des Oberschenkels (M.quadriceps) passiv (z.B. Compex®) zu stimulieren, da es häufig durch die relative Bewegungseinschränkung zu Muskelschwund kommt.

- **Rehabilitation**

Ziele

Wiederherstellen der freien Gelenkbeweglichkeit, Reduktion der Schmerzen, Muskelkoordination und -aufbau, Gangschulung.

Günstig für den Heilungsverlauf ist viel Bewegung mit wenig Belastung!

Eis sollte nur bei Schmerzen und nur maximal zehn Minuten aufgelegt werden.

- **Spezielle Übungen**

Isometrisches Anspannen

Legen Sie in Rücklage einen Polster unter Ihr Knie. Ziehen Sie dann die Fußschaufel hoch und drücken Sie das Knie in den Polster. Halten Sie diese Spannung fünf Sekunden und wiederholen Sie die Übung zehn Mal.

Stellen Sie Ihr Bein auf, ziehen Sie den Fuß an, und drücken Sie nun die Ferse gegen die Unterlage. Halten Sie die Spannung ebenso 10 x 5 Sekunden aufrecht. Sie können dabei bei jeder Wiederholung die Beugstellung des Knies verändern.



Bewegung in Entlastung

Unterlagern Sie das Knie in Rückenlage mit einem etwas größeren Polster. Ziehen Sie zuerst die Fußschaufel an und strecken Sie dann das Knie soweit schmerzfrei möglich. Drücken Sie die Fußschaufel nach unten und beugen Sie das Knie wieder. Führen sie diese Bewegungen fünf Minuten lang aus und wiederholen sie sie stündlich.



Squats (Kniebeugen)

Bei Schmerzfreiheit kann mit einem Kräftigungsprogramm begonnen werden.

Stellen Sie sich hüftbreit auf den Boden. Beugen Sie die Knie und Hüften (aber nicht weiter als bis der Oberschenkel parallel zum Boden steht) und achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen den Knien gleich bleibt und die Knie nicht über die Zehen nach vorne hinaus reichen.

Beginnen Sie mit drei Serien zu 20 Wiederholungen. Um die Intensität zu steigern, könnten sie eine Langhantelstange auf die Schultern legen, und in weiterer Folge das Gewicht auf der Stange je nach Fortschritt erhöhen.



Sport

Radfahren am Hometrainer nach ca. 3 - 4 Wochen, Laufen und Ballsportarten nach ca. 8 - 10 Wochen