

Frühlingswetter erhöht Gefahr für Knieverletzungen

Mit zunehmenden Temperaturen steigt auch die sportliche Betätigung in der Natur. Aus diesem Grund nehmen im Frühjahr vor allem die Verletzungen am Kreuzband zu. Diese zählen bei Sportler:innen zu den häufigsten Sportverletzungen. Experte Dr. med. Uwe-Jens Teßmann, Leiter der Unfallchirurgie im Helios Klinikum Berlin-Buch, klärt über Ursachen sowie Behandlungen auf und gibt Tipps zur Prävention.

Mit den frühlingshaften Temperaturen nimmt bei vielen Menschen das Sportpensum an der frischen Luft zu. Aus diesem Grund fällt die Hochsaison für Kreuzbandverletzungen oft in den Frühling. Denn die Rückkehr zu Outdoor-Sportarten nach den Wintermonaten und die damit vermehrte Aktivität, beanspruchen das Knie. Insbesondere beim plötzlichen Richtungswechsel oder Stop-and-Go-Bewegungen erhöht sich das Risiko für Kreuzbandverletzungen. Zudem tragen die oft unzureichende Aufwärmung nach der Winterpause sowie der Wechsel von harten Hallenböden zu unebenem Terrain im Freien sowie insbesondere auch sportliche Betätigungen auf Kunstrasen zu einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit bei.

Prävention schützt vor langwierigen Zwangspausen

Um das Risiko für Kreuzbandverletzungen zu minimieren, ist die Prävention entscheidend. Dr. med. Uwe-Jens Teßmann empfiehlt Athlet:innen ein breites Spektrum an Schutzmaßnahmen: „Sehr sinnvoll sind meines Erachtens nicht nur spezifische Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur, sondern auch Gleichgewichtstraining und Techniks Schulungen durchzuführen, die die Stabilität des Kniegelenks und des gesamten Rumpfes verbessern.“ Ebenso ist die Erlernung von konkreter Sprung- und Landetechniken für die Vorbeugung von Kreuzbandverletzungen entscheidend, denn diese passieren häufig beim Landen. Darüber hinaus empfiehlt Uwe-Jens Teßmann insbesondere Sportler:innen mit einer medizinischen Vorgeschichte das Tragen von Bandagen. Diese können bei bereits bestehenden Kniebeschwerden unterstützend wirken.

Von Physiotherapie bis zur Rekonstruktion

Sollte es trotz aller Vorsicht und guter Vorbereitung zu einer Kreuzbandverletzung kommen, ist eine Behandlung durch einen Experten entscheidend, um eine vollständige Genesung zu fördern sowie Folgeprobleme zu vermeiden. Eine standardisierte Behandlung gibt es jedoch nicht wie Dr. Teßmann zu berichten weiß: „In einigen Fällen ist eine konservative Behandlung mit physiotherapeutischen Maßnahmen ausreichend. Bei vollständigen Verletzungen des Kreuzbandes ist jedoch meist eine Operation erforderlich sein, um das beschädigte Kreuzband zu rekonstruieren oder zu reparieren.“ Bei diesen Fällen ist vor allem die chirurgische Expertise von Dr. Teßmann gefragt. Er und sein Team behandeln im Helios Klinikum Berlin-Buch Patient:innen mit Knieverletzungen ganzheitlich und mit langjähriger Erfahrung.

Die Rehabilitation nach einer Kreuzbandverletzung ist oft langwierig und erfordert Geduld und Engagement seitens der Patient:innen. Um die Rückkehr zum Sport möglichst zeitnah zu ermöglichen, bedarf es einen strukturierten Rehabilitationsplan, der Beweglichkeit, Kraft und Stabilität des Knies wiederherstellt.



Fotocredit: Miha Creative | Adobe Stock

Bildunterschrift: Das Frühlingswetter lädt zur sportlichen Betätigung in der Natur ein, damit steigt auch das Risiko für Knieverletzungen.





Fotocredit: Adam Gregor | Adobe Stock

Bildunterschrift: Sollte es trotz präventiver Maßnahmen zu einer Kreuzbandverletzung kommen, ist die Behandlung durch einen Experten entscheidend.

Das **Helios Klinikum Berlin-Buch** ist ein modernes Krankenhaus der Maximalversorgung mit über 1.000 Betten in mehr als 60 Kliniken, Instituten und spezialisierten Zentren sowie einem Notfallzentrum mit Hubschrauberlandeplatz. Jährlich werden hier mehr als 55.000 stationäre und über 144.000 ambulante Patienten mit hohem medizinischem und pflegerischem Standard in Diagnostik und Therapie fachübergreifend behandelt, insbesondere in interdisziplinären Zentren wie z.B. im Brustzentrum, Darmzentrum, Hauttumorzentrum, Perinatalzentrum, der Stroke Unit und in der Chest Pain Unit. Die Klinik ist von der Deutschen Diabetes Gesellschaft als „Klinik für Diabetiker geeignet DDG“ zertifiziert. Zudem ist die Gefäßmedizin in Berlin-Buch dreifach durch die Fachgesellschaften der DGG (Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin), der DGA (deutsche Gesellschaft für Angiologie) und der DEGIR (deutsche Gesellschaft für interventionelle Radiologie) als Gefäßzentrum zertifiziert. Gelegen mitten in Berlin-Brandenburg, im grünen Nordosten Berlins in Pankow und in unmittelbarer Nähe zum Barnim, ist das Klinikum mit der S-Bahn (S 2) und Buslinie 893 oder per Auto (ca. 20 km vom Brandenburger Tor entfernt) direkt zu erreichen.

Helios ist Europas führender privater Gesundheitsdienstleister mit 127.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Gruppe in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika. Rund 26 Millionen Menschen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2023 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von mehr als 12 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über mehr als 80 Kliniken, rund 230 Medizinische Versorgungszentren (MVZ) mit etwa 600 kassenärztlichen Sitzen, sechs Präventionszentren und 27 arbeitsmedizinische Zentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,5 Millionen Menschen behandelt, davon mehr als 4 Millionen ambulant. Helios setzt seit seiner Gründung auf messbare, hohe medizinische Qualität sowie Transparenz der Daten und ist bei 88 Prozent der Qualitätsziele besser als der bundesweite Durchschnitt. In Deutschland beschäftigt Helios rund 78.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2023 einen Umsatz von rund 7,3 Milliarden Euro. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 58 Kliniken, davon acht in Lateinamerika, über 100 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 20 Millionen Patient:innen behandelt, davon mehr als 19 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt 49.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2023 einen Umsatz von rund 4,8 Milliarden Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:

Christina McMullin

Senior PR- und Marketing Managerin

E-Mail: Christina.McMullin@helios-gesundheit.de