



Das Angstsyndrom

# Kniehoch im Karrieretief

**Aufregung in Madrid:** Der brasilianische Superstar Kaká soll den Real-Ärzten seine Knieprobleme verschwiegen haben und hat beinahe sein Karriereende provoziert – nun fällt der Superstar für vier Monate aus

Ob Superstars wie Kaká oder Austro-Stars wie Acimovic: Knieverletzungen sind der Schrecken der Fußballer.

VON ERICH VOGL

Irgendwann bricht auch der härteste Knochen. „Wenn 200 Kilo untrainiertes Fleisch aufeinanderprallen, dann scheppert es.“ Christian Gäbler erinnert sich an seine wilde Zeit als Unfallchirurg in Schottland. „Da kam sonntags laufend Frischfleisch daher. Aus den diversen Fußballunterligen. Da geht es rund. Die spielen dort generell kompromisslos, dann haben Amateure wenig Athletik und Timing. Regenerativ machen die auch wenig. Außer in der Kneipe.“

Mittlerweile zählt Christian Gäbler zu Österreichs

führenden Knieexperten, was ihm u. a. den medizinischen Chefposten bei der Fußball-EURO 2008 eintrug.

Das Knie ist die Achillesferse der Kicker. Knapp vor der WM in Südafrika gab es haufenweise Ausfälle, und auch danach, zum Start der europäischen Ligen, zerbröselte so mancher Titeltraum schon im Keim. Austrias Acimovic ist ein aktueller Leidtragender seines Kniefalls, der Brasilianer Kaká (Real Madrid) ein anderer. Beiden drohen zumindest lange Pausen.

**Prominente Quälerei** Dabei hat sich die Medizin enorm weiterentwickelt, wie Christian Gäbler erläutert. Umso besser sei es noch, wenn man mit Profis arbeitet. Profis wie Fabio Cannavaro. Der italienische Weltmeister erlitt einen Kreuzbandriss und wurde bei der EURO vom gebürtigen Salzburger operiert. Genesung in Windeseile. „Was mich wirklich erstaunt hat: Spitzensportler

haben ein kleines Problem, und sie reagieren sofort. Sie wissen: Die großen Verletzungen resultieren aus den kleinen.“ Ausnahmen gibt es freilich: So wie Kaká, der seine Probleme den Ärzten verschwiegen haben soll. Gerade noch rechtzeitig sei er operiert worden, befand der behandelnde Chirurg.

Weil die Athleten aber vom ersten Tag an über Top-Physiotherapie, weil sie über besseres Selbstquälverhalten und über die bessere Muskulatur verfügen als Durchschnittsmenschen, kommen sie auch so schnell wieder zurück in die Arena. „Schon zwei Tage nach der OP kann mit Ergometertraining begonnen werden“, sagt Christian Gäbler, der in seiner Sportordination im 9. Bezirk nicht nur Topsportlern, sondern auch Hobbyisten auf die Beine hilft.

**Elegante Behandlung** 60 Prozent der verletzten Kunden sind es wegen Knieproblemen. Die Methoden, sagt

Gäbler, der 20 Jahre lang am AKH in Wien gewerkt hat, ehe er sich verselbstständigte, werden immer ausgereifter. Ein Knorpelschaden indes ist schon etwas komplizierter. Einerseits wird mit Knorpeltransplantaten gearbeitet – der Nachteil: Es bedarf zweier Operationen und einer langen Nachbehandlung. „Die Industrie freilich forciert die Transplantate, weil sie teurer sind als die andere Methode.“ Diese andere sei aber genauso effektiv,

**„Die Methoden sind viel ausgereifter. Zwei Tage nach der OP beginnt das Ergometertraining.“**

Christian Gäbler Kniepezialist

dafür weniger aufwendig. Weil der Knorpel nicht durchblutet ist, heilt er auch nicht. „Aber wenn du den unter dem Knorpel liegenden Knochen anbohrst, werden Blutgefäße geöffnet. Der Körper reagiert, es wird eine Riesenladung Stammzellen abgeladen, die sich dann zu Knorpelzellen umdifferenzieren. Eine elegante Art der Wiederherstellung. Außerdem ist der Sportler schneller wieder einsatzbereit.“ Einzig bei massiven Knorpelschäden, sagt Dr. Gäbler, seien Transplantate unumgänglich. Diese passieren aber zum Glück selten.

**Hormonelle Schwäche** Typisch für Fußball oder auch Skifahren sind die Kreuzbandverletzungen. „Die Kicker bleiben mit dem Bein

hängen und überdrehen; bei den Skifahrern bleibt der Oberkörper steif und es reißt den Ski bei diesen Wahnsinnseschwindigkeiten hinfert.“ Besonders problematisch sei die Situation bei den Frauen. Sie sind einerseits muskulär schwächer, „andererseits gibt es im Hormonzyklus Phasen, in denen es zu strukturellen Schwächungen des Kreuzbandes kommt.“

Grundsätzlich aber gilt: Je besser die Muskulatur, desto besser ist das Knie geschützt.

**Probates Mittel** Generell ist die größte Problemzone im Knie der Meniskus. Christian Gäbler: „Ist der einmal kaputt, sei es durch Verschleiß oder durch Verletzung, gehört er operiert, weil er sonst das ganze Knie kaputt macht. Bei Sportlern ist das häufiger der Fall als bei Nichtsportlern.“

Dennoch rät der promovierte Hobbysportler dringend zur Bewegung. „Sport ist das einzige Mittel, um das Leben signifikant zu verlängern.“ Zudem sei eine Meniskusoperation heute weniger schmerzhaft als etwa die Entfernung eines Weisheitszahnes. Selbst aussichtslose Fälle sind heute hoffnungsvoll. Dank Titanprothesen. „Der kaputte Knorpel wird abgeschnitten, darauf wird auf den Knochen eine Gelenkoberfläche aufgesetzt. Früher hat man das Knie verstümmelt. Heute setzt man nur dort, wo es kaputt ist, Dinge ein. Die Leute können mit der Prothese wieder Sport treiben. Zehn Tage

nach der Operation. Schmerzfrei. Das ist Lebensqualität“, sagt Christian Gäbler, der persönlich Sportarten wie Fußball meidet.

Lachend erinnert er sich an ein Jux-Match: „Unfallchirurgen gegen Orthopäden. Wie die Wilden. Da waren fünf Leute verletzt, drei mussten operiert werden. Wie diese Übermotivation selbst die großen Experten erfasst – das ist doch köstlich, oder?“

**Pause:** 65-Millionen-Mann Kaká wurde am Meniskus operiert



## Experte: Für Profis und Anfänger

**Unfallchirurg** und Kniepezialist Christian Gäbler eröffnete 2008 eine private Sportordination. Der Hobbyläufer führt Verletzte wieder zurück in den Alltag, berät Freizeitsportler (auch Anfänger) und Spitzensportler. In seinem Team werken Sportmediziner, Ernährungsberater, Physiotherapeuten, Leistungssportler.

Internet [sportordination.com](http://sportordination.com)



**Der EURO-Doktor:** Gäbler operierte Italiens Fabio Cannavaro

GERHARD DEUTSCH

REUTERS / STRINGER/BELGIUM