

Schwachstelle Knie

Gämsen sind viel vernünftiger

Der Mensch mutet seinem größten Gelenk zu viel zu: Das ist der häufigste Auslöser vieler Verletzungen.

VON ERNST MAURITZ

Auch Gämsen oder Steinböcke können Pech haben und sich ein Kreuzband reißen. „Aber der große Unterschied zum Menschen ist: Sie bewegen sich nur so schnell, wie es ihnen die Evolution vorgegeben hat. Wenn wir hingegen etwa einen Berghang hinunterrasseln, entstehen Kräfte und Belastungen, denen das Kniegelenk einfach nicht gewachsen ist“, sagt der Unfallchirurg Univ.-Prof. Reinhard Weinstabl von der Wiener Privatklinik.

Ob im Spitzen- oder Breitensport: Knieverletzungen sind derzeit das Top-Thema, auch wenn Experten betonen, dass Skifahren grundsätzlich ein sicherer Sport ist

(siehe unten). „Alleine gestern habe ich vier Kreuzbänder operiert“, sagt Unfallchirurg Univ.-Prof. Christian Gäßler von der Sportordination Wien. „Das Knie ist sicher eine Schwachstelle des Körpers“, ergänzt Weinstabl. „Wir muten ihm viel zu viel zu: Beim Bergablaufen wird das Kniegelenk mit dem sechsfachen Körpergewicht belastet – bei einem 80 Kilo schweren Mann ist das fast eine halbe Tonne“, sagt Gäßler. „Deshalb ist es keine gute Idee, wenn Übergewichtige sagen: Ich fange jetzt mit dem Laufen an. Sie sollten zuerst mithilfe knieschonender Sportarten – etwa Schwimmen – abnehmen.“

Schonend Bei der Arthroskopie (Gelenksspiegelung; arthros griechisch für Gelenk) wird über einen kleinen Hautschnitt eine Sonde mit einer Kamera eingeführt. Über eine weitere kleine Öffnung werden Tasthäkchen und andere Instrumente eingebracht.

„Durch die modernen Verfahren konnten die Schmerzphasen nach dem Eingriff deutlich vermindert

werden“, sagt Weinstabl. „Die Patienten sind schneller fit“, ergänzt Gäßler.

Am häufigsten ist laut Weinstabl der Riss des vorderen Kreuzbandes, meist ausgelöst durch spontane Drehbewegungen. „Durch die Transplantation von körpereigenen Sehnen können wir die volle Sportfähigkeit wiederherstellen.“ Vor allem bei Personen, die schon mehrere Kreuzbandrisse hinter sich haben, sind Kunststoffbänder eine Alternative. „Es muss aber auch nicht jedes Kreuzband operiert werden“, betont Weinstabl: „Wer keine Sportarten mit raschen Richtungswechseln ausübt, kann, wenn das Knie ausreichend stabil ist, auch mit Muskelaufbau das Auslangen finden.“

Kommt es aber zur Operation, ist danach auch der Patient gefordert. Gäßler: „Speziell beim Kreuzband liegt der Heilungserfolg zu 50 Prozent beim Operateur. Für die zweiten 50 Prozent sind der Patient und der Physiotherapeut in der Nachbehandlung verantwortlich.“

Einig sind sich die Experten, dass zwar nicht alle, aber viele Knieverletzungen durch realistische Einschätzung des eigenen sportlichen Könnens und durch Muskeltraining verhindert werden könnten. Gäßler: „Wer in den Wochen vor einem Skiurlaub täglich zwei Minuten in die Abfahrtschleife geht, hat für den Muskelaufbau schon einiges getan.“

INTERNET www.weinstabl.at, www.sportordination.at



Weinstabl: „Weniger Schmerzen dank moderner OP-Verfahren“



Gäßler: „Wir muten dem Kniegelenk zu viel zu“

► Reaktion

„Skifahren ist keine Risikosportart“

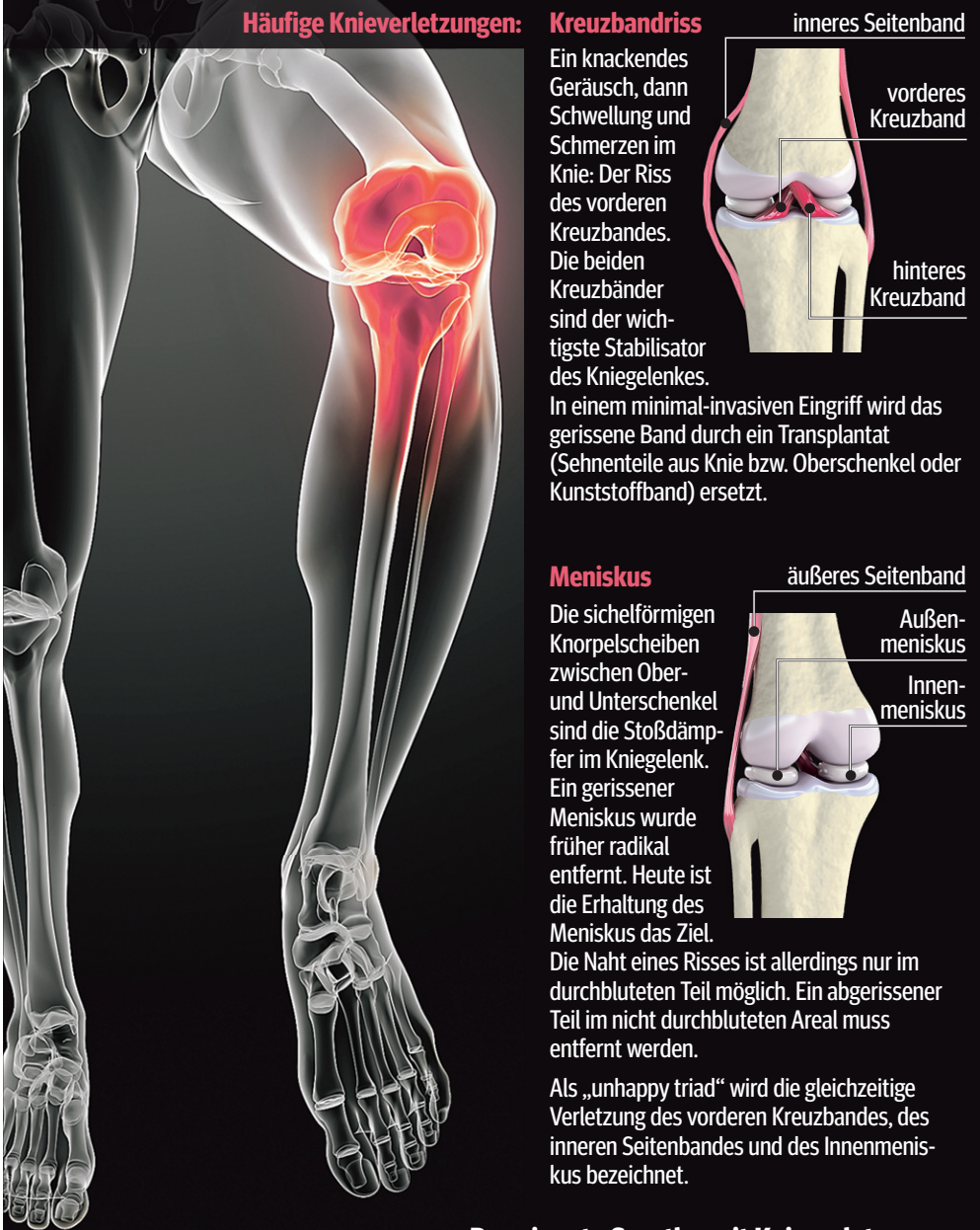
Knap 600 Millionen Beförderungen leisten die heimischen Seilbahnen jährlich – bei 53,5 Millionen Skifahrertagen. „Interne umfangreiche Unfallerhebungen des Fachverbandes der Seilbahnen aus dem Winter 2009/’10 in Österreich ergaben, dass ein Unfall auf rund 15.000 Beförderungen kommt“, sagt Franz Hörl, Obmann des

Fachverbandes der Seilbahnen in der Wirtschaftskammer Österreich. „Anders gerechnet: Statistisch betrachtet, müsste ein Skifahrer 1300 Tage lang Ski fahren, um einen Unfall zu erleiden, der eine Bergung nötig macht.“ Skifahren sei deshalb keine Risikosportart, am gefährlichsten sei dabei nach wie vor die Selbstüberschätzung.

Es muss aber nicht immer ein Sturz einer Knieverletzung vorausgehen: „Skifahrer erzählen heute oft, dass sie nur das Gefühl hatten, dass ihnen ein Ski davonfuhr und daraufhin irgendetwas im Knie ein wenig gekracht hat“, sagt Unfallchirurg Christian Gäßler. Sobald ein Knie anschwillt oder schmerzt, sollte man immer einen Arzt aufsuchen.

Schwachstelle Kniegelenk

Das Kniegelenk ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers und ausgesprochen komplex aufgebaut. Im Kniegelenk bewegen sich Oberschenkel und Schienbein gegeneinander. Der Gelenkknorpel ermöglicht das Gleiten der Gelenkflächen des Oberschenkels und des Unterschenkels.



Prominente Sportler mit Knieverletzungen:



Michael Owen: Der englische Teamspieler zog sich bei der WM 2006 in Deutschland ohne Zutun eines Gegenspielers einen Kreuzbandriss im rechten Knie zu



Ronaldo: Dem ehemaligen brasilianischen Fußballer riss 2008 bei einem Spiel seines damaligen Vereins AC Mailand die Patella-sehne im linken Knie vollständig.



Elisabeth Görgl: Die Doppel-Weltmeisterin hat bereits drei Kreuzbandrisse (1996, 1998 und 2001) hinter sich – danach musste sie jeweils für mehrere Monate pausieren.



Benjamin Raich: Beim WM-Teambewerb riss dem zweifachen Olympiasieger und dreifachen Weltmeister das vordere Kreuzband, der Außenmeniskus riss ein.

KURIER Grafik: Eber / Quelle: www.weinstabl.at, www.sportordination.at; FOTOS: ALEXANDR MITTUC/FOTOLIA, SEBASTIAN KAULITZKI/FOTOLIA, ERICH SPIESS, EPA/DANIEL DAL ZENNARO, KERSTIN JOENSSON/AP, REUTERS/STEFAN WERMUTH



Bringt nach vier Jahren Vorbereitung das Gesetz ein: Alois Stöger

► Elektronische Gesundheitsakte

Ein System für alle, das keine Zwangsbeglückung sein soll

In wenigen Tagen wird das Gesundheitsministerium einen weiteren Schritt setzen, um die Elektronische Gesundheitsakte, kurz ELGA, zu realisieren: Das Gesetz dazu, in dem die Details über Nutzung und Datenschutz festgelegt sind, wird zur Begutachtung verschickt. Vor dem Sommer ist der Beschluss im Parlament geplant.

Das System dient folgenden Zielen: Erstens einem effizienteren Einsatz der öffentlichen Mittel, die im Gesundheitssystem verwendet werden. Und zweitens einer höheren Qualität für die Versicherten. Diese Ziele sollen erreicht werden, in

dem Gesundheits- und Behandlungsdaten sowie Befunde gespeichert und abgerufen werden können.

Pilotversuch Die erste für die Versicherten spürbare Etappe von ELGA wird die eMedikation. Sie soll nach einem Pilotversuch, der im April 2011 in den Bezirken Wien-Donaustadt, Wels in Oberösterreich und Reutte in Tirol startet, 2012 in ganz Österreich umgesetzt werden. Die eMedikation führt dazu, dass bei der Verschreibung einer Arznei automatisch geprüft wird, wie sich Wirkstoffe auswirken. Schädliche Wechselwirkungen von Arz-

neien sollen so verhindert und die Sicherheit für den Patienten erhöht werden. Apotheker, Arzt und Krankenhaus bekommen via eCard darüber Auskunft. Bei dem weiteren Ausbau des Systems geht es darum, in Befunde einzusehen. Das soll oft unnötige und teure Mehrfach-Befunde und Untersuchungen verhindern.

Für die Dauer der Speicherung wird es Fristen geben, sodass die Daten spätestens nach drei Jahren gelöscht werden. Wer auf die Daten zugreifen darf, ist eine der wichtigsten Fragen, die die Versicherten betrifft. Grundregel ist, dass die

medizinischen Leistungen jedes einzelnen Versicherten erfasst werden. Sensible Daten (zum Beispiel: HIV, Psychiatrie, Schwangerschaftsabbruch) sind nicht zur Speicherung gedacht.

Wer an ELGA nicht teilnehmen will, muss das als Versicherter deklarieren. Das Gesetz sieht dazu Widerspruchsmöglichkeiten vor. Betriebs-, Amts-, und

„Die Verfügungsgewalt der Daten bleibt beim Patienten. Daran führt kein Weg vorbei.“

Alois Stöger Gesundheitsminister

Chefärzte der Sozialversicherungen dürfen nicht auf die Daten zugreifen. Um und Auf der elektronischen Krankenakte ist laut Gesundheitsminister der Datenschutz sowie die Option, nicht daran teilzunehmen. Alois Stöger: „Eine Zwangsverordnung lehne ich ab.“

Im ersten Schritt werden Projektkosten von 30 Millionen angenommen, die sich Bund, Sozialversicherung und Länder teilen. Wie teuer ELGA im Endausbau wird, ist noch nicht klar. Stöger dazu: „Die Investition muss sich selbst verdienen, sonst braucht man das gar nicht.“ – Patricia Haller