

Bänder und Sehnen

Was tun bei Verletzungen?

Unser Bewegungsapparat besteht aus vielen einzelnen Komponenten, wie etwa Muskeln, Sehnen, Bändern, Knochen und Gelenken. Jede einzelne dieser Strukturen erfüllt ihren speziellen Zweck: Das koordinierte Zusammenspiel ermöglicht uns eine Vielzahl an reibungsfreien Bewegungen, wie etwa Laufen, Gehen, Tanzen, Tennisspielen, selbst Musizieren oder Schreiben. Klinikum-Unfallchirurg Marcel Frühwirth erklärt, wie Band- und Sehnenverletzungen unsere Bewegungsfreiheit einschränken und wie das Risiko durch gezieltes Training und Aufwärmen gesenkt werden kann.

Sehnen und Bänder bilden die Voraussetzungen dafür, dass wir unseren Körper halten und bewegen können. Im Alltag oft verwechselt oder gleichbedeutend verwendet, unterscheiden sie sich dennoch grundlegend: „Bänder verbinden zwei Knochen eines Gelenkes und geben ihm dadurch Halt, eine Sehne hingegen verbindet Muskeln und Knochen und ist für die Bewegungsausführung zuständig“, zeigt Marcel Frühwirth den Unterschied auf. „Bei Überlastung bzw. falschen Bewegungsabläufen kann es zu Verletzungen kommen“, warnt der Unfallchirurg. „Eine Therapie ist dann unerlässlich: Sie ist immer individuell und richtet sich nicht zuletzt nach den sportlichen und beruflichen Anforderungen des Patienten.“

Überdehnt, aber nicht gerissen

Werden die Bänder bei sportlichen Belastungen, wie etwa bei den Stop-and-go-Sportarten Fußball, Tennis oder Squash, oder auch beim Laufen durch Überknöcheln zu sehr gedehnt, kann dies schmerzhaft Folgen haben und eine längere Trainingspause mit sich bringen. „Bei einer Überdehnung der Bänder reißt das Gewebe nicht ein und das Gelenk bleibt stabil. Es können jedoch Schmerzen und Schwellungen auftreten“, erklärt der Welser Kniespezialist. In diesem Fall helfen Maßnahmen wie Hochlagern, Kühlhalten, das Anlegen eines stützenden Verbandes und in jedem Fall eine ausgiebige Schonzeit. Meist regeneriert sich das Gewebe innerhalb weniger Wochen wieder von selbst. „Mit Sport sollte aber erst wieder begonnen werden, wenn die Beschwerden im Alltag völlig abgeklungen sind.“

Häufigste Bandverletzung

Ein Riss des vorderen Kreuzbandes im Knie zählt zu den häufigsten Bandverletzungen, die vor allem bei Risikosportarten, wie Fußball oder Skifahren, auftreten können. „Eine rasche Behandlung ist erforderlich, da sonst das Risiko für Meniskus- und Knorpelschäden und somit auch für Arthrose steigt“, so Frühwirth. In manchen Fällen lässt sich ein vorderer Kreuzbandriss ohne Operation behandeln. „Für eine chirurgische Versorgung entscheidet man sich aber vor allem bei sportlich aktiven Patienten, weil bei diesen Patienten operativ die besseren Langzeitergebnisse zu erwarten sind.“ Das verletzte Kreuzband wird gemäß internationalem Standard minimalinvasiv ersetzt. Im Anschluss ist eine umfassende Nachbehandlung mithilfe von Physiotherapie erforderlich. „Rasch kann wiederum ein zunehmendes Muskeltraining beginnen, für sportliche Betätigung, insbesondere was Risikosportarten angeht, sollte der Hobbysportler mindestens eine Pause von neun Monaten einplanen.“

Typische Sehnenverletzungen

Rund 30 Prozent aller Sportverletzungen betreffen die Sehnen. „Auch hier gilt: Sind Sehnen und die anschließenden Muskeln gut in Form, sinkt das Risiko eines Risses. Vor allem das Aufwärmen vor und bei manchen Sportlern auch das Dehnen nach sportlichen Aktivitäten stellen wichtige Präventionsmaßnahmen dar“, erklärt der Sportarzt. Eine typische Sehnenverletzung ist jene der Achillessehne. „Im Vergleich zu anderen Sehnen reagiert sie insbesondere durch vorbestehende Abnützung schnell auf abrupte Stopps und Sprünge. Folgen können Schwellungen und Schmerzen, aber im schlimmsten Fall auch ein Riss sein.“ Wenn man einen Riss vermutet, sollte man mit dem Fuß nicht auftreten, die betroffene Stelle kühlen und sofort das Krankenhaus aufsuchen. Beim Riss der Achillessehne gibt es aus der Sicht des Experten zwei Möglichkeiten: „Ist der sportliche und berufliche Anspruch an die Sehne niedrig und erfolgt der Behandlungsstart möglichst früh, kann eine nicht-operative Therapie in Erwägung gezogen werden. Haben die gerissenen Sehnenenden noch Kontakt, wachsen sie bei Ruhigstellung wieder zusammen, mithilfe eines Spezialschuhs ist das Bein auch normal belastbar. Im Falle einer Operation werden die Sehnenenden im Sehnenschlauch wieder aneinander genäht. Danach wird das Bein mit einem Gipsverband oder Spezialschuh ruhiggestellt.“ Ob operativ oder konservativ: In beiden Fällen muss im Anschluss mit einer konsequenten Physiotherapie begonnen werden, um die normale Beweglichkeit nach der Ruhigstellungsphase schonend aber zügig wiederherzustellen.

So beugen Sie Bänder- und Sehnenverletzungen vor

Gutes Training kann nicht schaden: Je stärker die Muskeln, desto weniger Belastung sind Bänder und Sehnen ausgesetzt, das Verletzungsrisiko sinkt. Die Vielzahl der Überdehnungen und Risse sind auf falsche Bewegungsabläufe, Stürze oder abrupte Stopps zurückzuführen. Neben Kraftübungen helfen auch Koordinationsübungen, Rumpfstabilisation und Ausdauertraining, das optimale Zusammenwirken der Muskeln zu schulen und ungünstige Bewegungsabläufe zu verhindern. Zudem kann ein wesentlicher Verletzungsfaktor – die Ermüdung – hintangehalten werden. Achtung: Unebene oder nachgebende Böden verlangen nicht nur trainierte Bänder und Sehnen – auch das geeignete Schuhwerk und bei besonderen Herausforderungen auch Stützverbände, senken das Risiko des Umknickens oder von Stürzen.

Veranstaltungstipp

Aktiv und beweglich das ganze Jahr – So funktioniert's!

Wie man zu jeder Jahreszeit und in jedem Alter möglichst schmerzfrei beweglich bleibt, ist zentrales Thema am 13. Februar um 18:00 Uhr im Klinikum Wels-Grieskirchen. Dann stehen beim nächsten Wissensforum die Muskeln und Gelenke im Fokus. Experten aus Orthopädie und Unfallchirurgie informieren die Besucher zu innovativen Kunstgelenken, den Therapieformen von Bänder- und Sehnenverletzungen, Möglichkeiten der Handchirurgie und im Speziellen zur Sturzprophylaxe.

Klinikum Wissensforum Fokus: Muskeln und Gelenke

Wann: 13. Februar 2020, 18:00 Uhr

Wo: Festsaal, Klinikum Wels-Grieskirchen

Mehr Infos zum Programm: www.klinikum-wegr.at

Weiterführende Informationen:

Dazu ist der Schleimbeutel da

Bei Gelenken, die stark beansprucht werden, wie etwa Knie, Schulter oder Ellenbeuge, befindet sich ein Schleimbeutel in stark weichteilbelasteten Bereichen. Der mit gallertartiger Flüssigkeit gefüllte Beutel federt Belastungen und Reibungen ab, die beim Zusammenwirken von Sehnen, Sehnen spiegeln und knöchernen Flächen entstehen.

So wird die Reibung vermindert. Bei Verletzungen oder im Zuge von Operationen muss er manchmal entfernt werden, um das Infektionsrisiko zu senken.

Das ist gut für Bänder und Sehnen

- regelmäßige Bewegung und Training, Koordinations- und Stabilisierungsübungen
- Aufwärmen: Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt, Muskeln und Gelenke funktionieren besser
- kräftige Bänder und Muskeln bieten den besten Schutz vor Verletzungen, doch sollte das Training langsam beginnen – bei zu raschem Trainingsbeginn können die Bänder empfindlich und gereizt reagieren
- Die Wirksamkeit des Dehnens ist wissenschaftlich nicht eindeutig belegt. Bei bestimmten sportlichen Aktivitäten, wie zum Beispiel Ballett, Turnen und rhythmischer Sportgymnastik, ist es unbedingt erforderlich. Bei Hobbysportlern, etwa Freizeitläufern oder Radfahrern, ist die Wirksamkeit nicht nachgewiesen.

Bilder und Statements:



© Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

OA Dr. Marcel Frühwirth, Abteilung für Unfallchirurgie, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Bei Überlastung bzw. falschen Bewegungsabläufen kann es zu Verletzungen von Sehnen und Bändern kommen.“

„Eine Therapie ist immer individuell und richtet sich nicht zuletzt nach den sportlichen und beruflichen Anforderungen des Patienten.“

„Sind Sehnen und die anschließenden Muskeln gut in Form, sinkt das Risiko eines Risses. Vor allem das Aufwärmen vor sportlichen Aktivitäten stellen wichtige Präventionsmaßnahmen dar.“

Bewegungskompetenz am Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie: Die Abteilung zählt zu den führenden Kompetenzzentren im Land, wenn es um die Therapie degenerativer und wachstumsbedingter Veränderungen des Bewegungsapparates geht. Ein Schwerpunkt ist der künstliche Gelenkersatz des Hüft- und Kniegelenkes sowie die Wechseloperationen von Kunstgelenken. Weitere Spezialgebiete liegen im Bereich der Kinderorthopädie, der Wirbelsäulenmedizin sowie der Schulter-, Hand- und Fußchirurgie.

Abteilung für Unfallchirurgie: Das Team bietet sämtliche unfallchirurgischen Leistungen – von der Diagnostik und Aufklärung über die Erarbeitung von Therapieplänen bis hin zu operativen und konservativen (funktionellen) Therapien und Behandlungen von Unfallfolgen. Aufgrund der hohen Durchlaufzahlen verfügt das Klinikum Wels-Grieskirchen über große Erfahrungswerte in der unfallchirurgischen und sporttraumatologischen Versorgung, die dem Patienten eine schnelle, kompetente und sichere Versorgung bietet. Dabei wird stets darauf geachtet, individuell abgestimmt und bedarfsgerecht vorzugehen.

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation vereinen die Abteilungen ihre Kernkompetenzen und erzielen so ein maximales Outcome für jeden einzelnen Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at