



DRAMA UM ANNA

Fataler Sturz: Österreichs Ski-Queen Anna Fenninger ist als Kämpferin bekannt. Nach der schweren Knieverletzung – zugezogen bei einem Sturz in Sölden – wurde die Salzburgerin erfolgreich operiert und hat bereits mit der Therapie begonnen. Doch es ist noch ein weiter Weg bis zurück in den Ski-Weltcup.

SCHNELL WIEDER AUF DIE BEINE KOMMEN:

Fit NACH Knie-OP

KNACKPUNKT KNIE

Schnell wieder fit werden nach einer Knie-OP – dieses Thema beschäftigt nicht nur Betroffene sondern nach der schweren Verletzung von Anna Fenninger derzeit auch Österreichs Ski-Fans.

Vorderes Kreuzband und rechtes Seitenband gerissen, ebenso Risse des Innen- und Außenmeniskus sowie der Patellasehne – so lautet die Diagnose für Anna Fenninger nach ihrem Trainingssturz in Sölden am 21. Oktober. Früher hätte so eine Verletzung das sichere Karriereende für einen Sportler bedeutet. Doch Anna will wieder zurück an die Weltspitze. Die Olympiasiegerin und Weltmeisterin hat nach erfolgreicher Operation in der Privatklinik Hochrum bei Innsbruck bereits mit der Physiotherapie begonnen.

Häufigste Verletzungen

Durch seinen komplexen Aufbau sorgt das Knie für hohe Beweglichkeit, macht es aber anfällig für Verletzungen, vor allem beim Sport. Risse des vorderen Kreuzbandes, des inneren Seitenbandes sowie Meniskusrisse zählen zu den häufigsten Knieverletzungen – nicht nur der Profis, sondern auch der Hobbyathleten. „Bei Anna Fenninger kommt erschwerend offenbar ein Riss der Patellasehne dazu. Diese zusätzliche Komponente ist selten und erschwert die Nachbehandlung“, erklärt Dr. Patrick Weninger, Facharzt für Unfallchirurgie und Oberarzt des Knie-Teams im Orthopädischen Spital Speising.

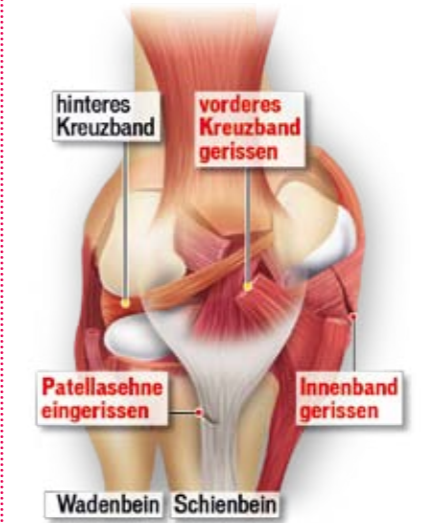
Knie kaputt - was nun?

Ist eine Operation notwendig, versuchen die Ärzte nach Möglichkeit, das verletzte Band oder den Meniskus zu erhalten und zu nähen. Ist dies nicht möglich, wird der defekte Meniskusteil entfernt beziehungsweise das gerissene Band ersetzt. In den meisten Fällen dürfen die Patienten nach der Operation das Bein belasten, wenn auch nicht immer gleich mit vollem Gewicht. „Schienen oder Orthesen sind nur in Ausnahmefällen, etwa nach Meniskusnaht oder Kombinationsverletzungen, erforderlich“, erklärt Dr. Weninger. „Das Wichtigste nach der Operation ist, dass →



DIE FAKTEN ZU FENNINGERS KNIE:

Schwer verletzt Bei ihrem folgenschweren Sturz am Gletscher in Sölden am 21. Oktober zog sich Anna Fenninger Risse des vorderen Kreuzbandes, des rechten Seitenbandes, des Innen- und Außenmeniskus sowie der Patellasehne zu.
Weg zurück Die Knieoperation ist gut verlaufen, die Reha hat bereits begonnen. Vier bis sechs Wochen muss Fenninger auf Krücken gehen, leichte Bewegung ist mittels motorisierter Schiene möglich. Frühestens in neun Monaten kann sie laut ihrem Chirurgen Christian Hoser mit einem Skitraining beginnen.



PRIV. - DOZ. DR. PATRICK WENINGER ist Facharzt für Unfallchirurgie und Oberarzt im Knie-Team des Orthopädischen Spitals Wien Speising. www.dr-weninger.at



Dr. Patrick Weninger im Talk

„Physiotherapie gleich nach OP!“

Welches sind die häufigsten Bandverletzungen im Knie?

DR. PATRICK WENINGER: Am häufigsten sind das innere Seitenband und das vordere Kreuzband von Verletzungen betroffen. Das trifft sowohl für den Freizeit- als auch für den Profisport zu. Außer den Bandverletzungen sind natürlich die Meniskusrisse sehr häufig.

Wann ist eine Operation notwendig?

WENINGER: Bei Meniskusverletzungen sollte dann operiert werden, wenn der Riss Beschwerden (Schmerzen, zeitweise Knieblockaden, Unfähigkeit, das Knie durchzustrecken oder zu beugen) bereitet. Werden diese nicht operiert, schädigen sie massiv den Gelenkknorpel. Bei Bänderrissen sollte dann operiert werden, wenn das Knie instabil ist. Bei hoher sportlicher Aktivität sollte auch deshalb rasch operiert werden, da eine Instabilität mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit beim Sport auftreten wird.

Wie wird man schnell fit nach der OP?

WENINGER: Es kommt darauf an, was operiert wurde. Prinzipiell sollten abschwellende Maßnahmen (Lymphdrainage) gleich nach der OP beginnen. Auch mit Physiotherapie sollte gleich am nächsten Tag begonnen werden. Nach einer Kreuzband-OP ist wichtig, dass die Patienten rasch das Knie aktiv bewegen können. So wird die Muskulatur aktiv trainiert und die koordinativen Fähigkeiten bleiben erhalten. Nach etwa drei Wochen kann mit Ergometertraining begonnen werden, nach rund vier Wochen sind Übungen am Wackelbrett möglich. Lockeres Laufen nach acht Wochen und zunehmendes Krafttraining mit Gewicht nach etwa drei Monaten. Mit kniebelastenden Sportarten sollte mindestens sechs Monate gewartet werden.

Wann ist die Verletzung ausgeheilt?

WENINGER: Das Knie ist dann voll einsetzbar, wenn es schmerzfrei, abgeschwollen und frei beweglich ist. Zusätzlich muss es stabil sein und es sollte eine seitengleiche Muskulatur vorliegen. Profisportler erreichen diesen Zustand nach etwa sechs Monaten, also meist früher als Hobbysportler. Der Grund: Spitzen- und Profisportler haben bereits zum Zeitpunkt der OP eine voll austrainierte Muskulatur.



AUFBAU
Krafttraining
mit Gewichten
frühestens drei
Monate nach
der Operation.

RICHTIGES TRAINING Nach einer Knie-OP sollte gleich mit der Physiotherapie begonnen werden. Wichtig ist: das Training nicht übertreiben und die Verletzung gut ausheilen lassen.

das Knie rasch schmerzfrei wieder frei beweglich ist und möglichst wenig Muskulatur verloren geht. Daher sollte gleich nach der Operation die Physiotherapie beginnen.“

Schnell wieder fit

In den ersten Tagen liegt der Schwerpunkt des Trainings auf Kniestreckung und Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur. Kniebeugen und Ausfallschritte – je nach Trainingsfortschritt auch mit Gewichten – kräftigen die wichtigsten Muskelpartien. Die Übungen sollte immer durch Koordinationstraining ergänzt werden. „Mit Hilfe einer Stoßwellenbehandlung kann nach der OP die Zeit bis zur vollen sportlichen Aktivität verkürzt werden. Sie wirkt schmerzlindernd und beschleunigt das Einwachsen des neuen Kreuzbandes. So kann die sportliche Aktivität drei bis vier Monate früher erreicht werden“, erklärt der Kniespezialist.

Und wie schätzt er die Chancen von Anna Fenninger ein, wieder an ihre früheren Leistungen anzuschließen? „Sehr gut. Laut Literatur liegt die Wahrscheinlichkeit etwa bei 90%, dass ein Spitzenathlet dort anschließt wo er durch die Verletzung unterbrochen wurde. Es muss alles zusammenpassen: Perfekte Operation, perfekte Reha und top-motivierte Athletin. Am wichtigsten ist: sie muss sich Zeit nehmen, die Verletzung gut ausheilen lassen und darf nicht zu früh beginnen“, so Dr. Weninger.

REGINA MODL ■