

Ein stabiles Knie nach einer Verletzung - wie erreiche ich das?

Das Kniegelenk ist eines der kompliziertesten Gelenke unseres Körpers. Immerhin ist es kein einfaches Scharniergelenk, sondern wird auch als „Dreh- Gleit- Rollgelenk“ bezeichnet. Auf Grund des komplexen Aufbaus und den großen Hebeln, die auf dieses Gelenk wirken, ist es besonders schwer zu behandeln und zu stabilisieren.

Warum ist unser Kniegelenk ein besonderer Schwachpunkt in unserem Körper

Wir haben in unserem Körper verschiedene Möglichkeiten, unsere Gelenke zusammen zu halten. Zum einen gibt es die Gelenke, die besonders auch durch knöchernen Struktur geführt werden. Dazu gehört z.B. das Hüftgelenk. Eine Luxation in diesem Bereich kommt deshalb sehr selten vor und bedarf auch sehr hoher Kräfte. Im Gegensatz dazu gibt es die Gelenke, die in erster Linie muskulär geschützt werden. Dazu gehört z.B. das Schultergelenk. Das hat den Vorteil, dass die Muskelkraft natürlich trainierbar ist und so das Gelenk durch Training sehr stabil werden kann.

Das Kniegelenk wird von einer Kombination aus Sehnen, Bändern, Gelenkkapseln und Muskeln zusammengehalten. Das Problem dabei ist, dass die Muskulatur nicht jede Bewegung des Kniegelenks kompensieren kann. Bei Beschädigung eines Bandes ist die Beinmuskulatur weniger in der Lage, die Stabilität zu kompensieren, als z.B. im Schultergelenk. Zumal das Kniegelenk normalerweise auch deutlich höheren Belastungen ausgesetzt wird. Fehlt z.B. eines der Kreuzbänder, kann nur eine gewisse Stabilität durch Krafttraining und **propriozeptorisches Training** erreicht werden, Stop and Go Sportarten bleiben deshalb immer problematisch. Eine Operation ist oft unumgänglich, wenn weiter intensiv Sport getrieben werden soll.

Das Ganze ist übrigens evolutionär bedingt. Unser Kniegelenk hat sich zwar im Laufe der Evolution auch weiter entwickelt, ist aber nicht für die Belastungen ausgelegt, die wir ihm abverlangen. Vielmehr wurde unser Körper im Laufe der Evolution zu einem sehr ökonomischen Instrument, da die Ökonomie vor allem für das Überleben des Menschen sorgte. Um es einmal an einem Platten Beispiel zu verdeutlichen: Haben Sie schon einmal einen stabilen Panzer mit besonders niedrigem Spritverbrauch gesehen?

Bandagen können hilfreich sein - bergen aber auch Risiken

Bandagen können helfen schneller wieder aktiv zu werden. Sie bieten durch den äußeren Druck nicht zuletzt eine psychische Funktion. Sie fühlen sich einfach sicherer und bewegen sich im Sport meist auch kontrollierter.

Wie hilfreich eine Bandage bei jedem Einzelnen ist, ist stets verschieden. Bandagen mit einem Silikonring für die Kniescheibe stabilisieren die Kniescheibe meist recht zuverlässig. Auch wenn eine Bandage den Körper entlastet und somit den Reiz zu eigenen Stabilisation mindert, ist das immer noch besser, als wenn es z.B. durch eine Patellaluxation zu erneuter Beschädigung passiver Strukturen kommt, die die Stabilität umso mehr beeinträchtigt.

Wenn nicht ausdrücklich aus irgendwelchen Gründen von Ihrem Arzt empfohlen, sollten Sie Bandagen aber nicht im Alltag tragen. Das Kniegelenk muss in der Lage sein, sich selbst zu stabilisieren. Unser Körper ist leider ein stetig im Auf- und Abbau befindliches Subjekt und sobald es zu einer dauerhaften Entlastung bestimmter Strukturen kommt, wird der Körper reduzieren, was

nicht zwingend gebraucht wird. Sie könnten also „abhängig“ von der Bandage werden.

Fazit: Bei einer Knieverletzung, die die Stabilität beeinträchtigt ist eine durchdachte Kombination verschiedener Mittel vonnöten. Krafttraining sorgt dafür, dass die Muskulatur möglichst bald wieder das Potential besitzt, Ihr Kniegelenk zu halten. Propriozeptorisches Training sorgt dafür, dass Ihre Muskeln auch rechtzeitig reagieren, um Sie vor einer Verletzung zu schützen. Entsprechende, angepasste Sportbandagen lassen Sie mit mehr Sicherheit und geringerem Risiko wieder in Ihren Sport einsteigen. Bei all der Kritik an Operationen, gerade Bandverletzungen im Knie sollten fast immer operiert werden.