

Prävention ist das Zauberwort

HANDBALL Immer häufiger kommt es vor allem im Amateurbereich zu schweren Knieverletzungen

Von unserem Redakteur
Niklas Frielingsdorf

Ein Horrorszenario für jeden Sportler: Es kommt zu einem plötzlichen Richtungswechsel mit Folgen. Während der Fuß die Bewegung nicht mitmacht und auf dem Boden bleibt, knickt der Unterchenkel weg. Der Körperschwerpunkt verlagert sich nach hinten, man stürzt. Dabei drückt das volle Körpergewicht auf das verdrehte Knie. Ein lautes Knacken ist zu hören, massiver Schmerz schießt ins Knie ein, das sogleich stark anschwillt. Wenig später ist klar: Das vordere Kreuzband ist gerissen. Schlimmstenfalls auch das hintere.

Die Folgen: Ein monatelanger Ausfall samt Operation und Rehabilitationsmaßnahmen im Anschluss.

In den vergangenen Jahren kam es immer häufiger zu solch einem Verletzungsszenario – vor allem im Handball, und da vor allem im Amateurbereich. „Obwohl Wurfspiel, ist dieser Sport – direkt nach Fußball – einer, bei dem es zu den meisten Knieverletzungen kommt“, sagt Orthopäde Dr. Oliver Eckardt (45). Aus diesem Grund hatte der Knieexperte am Freitag zu einem Vortrag zur Prävention von Sportverletzungen und hier vor allem im Bereich der Knie- und Sprunggelenke – eingeladen. Rund 60 Handballvereine aus der Region waren angeschrieben worden, lediglich 15 Personen fanden sich im Heilbronner Neckarstadium ein. Schade eigentlich. Denn Dr. Eckardt sowie Sporttherapeutin und Ex-Handballerin Sibylle Nies zuhören und zu zeigen hatten, war interessant wie hilfreich.

Die Situation: „Etwa zwei Drittel aller Verletzungen im Handball ereignen sich im Bereich von Knie und Sprunggelenk. Und vor allem die Zahl der Kreuzbandverletzungen ist in den letzten Jahren rasant zugenommen“, erklärt Eckardt. Das Verletzungsrisiko sei vor allem bei Jugendlichen nicht zu unterschätzen. Bei weiblichen Aktiven sei das Risiko einer schweren Knieverletzung aufgrund der Konstitution gar manchmal so hoch wie bei Männern.

Die Gründe: Nicht nur im Profisport haben Dynamik und Belastung in den vergangenen Jahren immer weiter zugenommen. „Das Spiel ist immer schneller und koordinativ anspruchsvoller geworden“, sagt Eckardt. Zweikämpfe und stumpfe Landungen, auf denen Sprünge, Drehbewegungen und plötzliches



Knöchelverletzung Anfang 2012: Nationalspieler Michael Haaß. Foto: dpa

■ **Das sind Risikospieler:** Nach Angaben von Sporttherapeutin Sibylle Nies kann man diese besonders verletzungsgefährdeten Spieler mittels einfacher Tests herausfiltern. So könne die Landung nach einem beidbeinigen Sprung von einem Tisch oder einem Stuhl sowie das Verhalten beim Stehen auf einem Bein schon einiges verraten. „Schon wenn die Knie bei der Landung leicht nach innen einknicken, sollten die Alarmglocken schrillen“, sagt Nies. Ebenso, wenn auf einem Bein bei leicht gebeugtem Knie kein stabiler, sondern lediglich ein wackeliger Stand möglich ist.

■ **Das kann man tun:** Das Zauber-



Kreuzbandriss im Frühjahr 2012: Auch Profis wie Nationaltorwart Johannes Bittner sind trotz professionellster Versorgung nicht völlig vor Verletzungen gefeit. Foto: dpa



Hier spricht Dr. Oliver Eckardt gerade über Situationen in Training und Spiel, in denen das Kreuzband besonders gefährdet ist. Foto: Andreas Ve...

gert werden kann. Und zwar mit ausreichend Erholung und gezieltem Präventionstraining. So können die Sehnen und Muskelgruppen in Oberschenkel und Gesäß, die das Knie bei den extremen Bewegungen ansonsten nicht optimal führen, effektiv gestärkt werden. Nicht umsonst gebe es im Profibereich wesentlich weniger schwere Verletzungen als bei den Amateuren – trotz mehr Spielen und höherer Belastung. „Die Profis werden eben rundum optimal betreut“, sagt Eckardt. Im Amateurbereich komme Prävention dagegen häufig zu kurz. Stabilisierungs-, Halte-, Kräftigungs-, Dehn-, Sprung- und Landeübungen

nuten sein, aber muss regelmäßig gemacht werden“, sagt Nies. Präventionstraining könnten zum Beispiel auf einem Bein oder auf einem Wackeltisch durchgeführt werden.

■ Hintergrund

Zweiter Termin

Nach den Sommerferien soll ein zweiter Vortrag zum Thema Verletzungsprävention stattfinden. Wann genau, das konnte Dr. Oliver Eckardt, der mit den Eishockeyspieler Cracks der Heilbronner Falken, den Fußballern der Neckarsulmer Sport-Union und auch einigen Handballern zusammenarbeitet, noch nicht sagen. Vor allem

Prävention ist das Zauberwort

HANDBALL Immer häufiger kommt es vor allem im Amateurbereich zu schweren Knieverletzungen

Von unserem Redakteur
Niklas Frielingsdorf

Ein Horrarszenario für jeden Sportler: Es kommt zu einem plötzlichen Richtungswechsel mit Folgen. Während der Fuß die Bewegung nicht mitmacht und auf dem Boden bleibt, knickt der Unterhaken weg. Der Körperschwerpunkt verlagert sich nach hinten, man stürzt. Dabei drückt das volle Körpergewicht auf das verdrehte Knie. Ein lautes Knacken ist zu hören, massiver Schmerz schießt ins Gelenk ein, das sogleich stark anschwillt. Wenig später ist klar: Das vordere Kreuzband ist gerissen. Schlimmstenfalls auch das hintere. Die Folgen: Ein monatelanger Ausfall samt Operation und Rehabilitationsmaßnahmen im Anschluss.

In den vergangenen Jahren kam immer häufiger zu solch einem Verletzungsszenario – vor allem im Handball, und da vor allem im Amateurbereich. „Obwohl Wurfspiel, ist dieser Sport – direkt nach Fußball – einer, bei dem es zu den meisten Knieverletzungen kommt“, sagt Orthopäde Dr. Oliver Eckardt (45). Aus diesem Grund hatte der Kniearzt am Freitag zu einem Vortrag zur Prävention von Sportverletzungen und hier vor allem im Bereich der Knie- und Sprunggelenke – eingeladen. Rund 60 Handballvereine aus der Region waren angeschrieben worden, lediglich 15 Personen fanden sich im Heilbronner Neckarstadium ein. Schade eigentlich. Denn Dr. Eckardt sowie Sporttherapeutin und Ex-Handballerin Sibylle Nies zuhören und zu zeigen hatten, war interessant wie hilfreich.

Die Situation: „Etwa zwei Drittel aller Verletzungen im Handball ereignen sich im Bereich von Knie und Sprunggelenk. Und vor allem die Zahl der Kreuzbandverletzungen ist in den letzten Jahren rasant zugenommen“, erklärt Eckardt. Das Verletzungsrisiko sei vor allem bei weiblichen Aktiven nicht zu unterschätzen. Bei weiblichen Aktiven sei das Risiko einer schweren Knieverletzung aufgrund der Konstitution gar manchmal so hoch wie bei Männern.

Die Gründe: Nicht nur im Profisport haben Dynamik und Belastung in den vergangenen Jahren immer weiter zugenommen. „Das Spiel wird immer schneller und koordinativ anspruchsvoller geworden“, sagt Eckardt. Zweikämpfe und stumpfe Stöße, Stürze, auf denen Sprünge, Drehbewegungen und plötzliches Abstoppen stattfinden, würden ihr eigenes zur Belastung der Gelenke beitragen. Vor allem sogenannte Risikospieler, die besonders anfällig sind, müssten aufpassen.



Knöchelverletzung Anfang 2012: Nationalspieler Michael Haaß. Foto: dpa

■ **Das sind Risikospieler:** Nach Angaben von Sporttherapeutin Sibylle Nies kann man diese besonders verletzungsgefährdeten Spieler mittels einfacher Tests herausfiltern. So könne die Landung nach einem beidbeinigen Sprung von einem Tisch oder einem Stuhl sowie das Verhalten beim Stehen auf einem Bein schon einiges verraten. „Schon wenn die Knie bei der Landung leicht nach innen einknicken, sollten die Alarmglocken schrillen“, sagt Nies. Ebenso, wenn auf einem Bein bei leicht gebeugtem Knie kein stabiler, sondern lediglich ein wackeliger Stand möglich ist.

■ **Das kann man tun:** Das Zauberwort lautet „Prävention“. Nach Angaben von Eckardt haben zahlreiche Studien weltweit gezeigt, dass die Verletzungsgefahr im Kniebereich um bis zu 90 Prozent verrin-



Kreuzbandriss im Frühjahr 2012: Auch Profis wie Nationaltorwart Johannes Bittencourt sind trotz professionellster Versorgung nicht völlig vor Verletzungen gefeit. Foto: dpa



Hier spricht Dr. Oliver Eckardt gerade über Situationen in Training und Spiel, in denen das Kreuzband besonders gefährdet ist. Foto: Andreas Veigandt

gert werden kann. Und zwar mit ausreichend Erholung und gezieltem Präventionstraining. So können die Sehnen und Muskelgruppen in Oberschenkel und Gesäß, die das Knie bei den extremen Bewegungen ansonsten nicht optimal führen, effektiv gestärkt werden. Nicht umsonst gebe es im Profibereich wesentlich weniger schwere Verletzungen als bei den Amateuren – trotz mehr Spielen und höherer Belastung. „Die Profis werden eben rundum optimal betreut“, sagt Eckardt. Im Amateurbereich komme Prävention dagegen häufig zu kurz. Stabilisierungs-, Halte-, Kräftigungs-, Dehn-, Sprung- und Landeübungen müssten nicht viel Platz innerhalb des Trainings einnehmen. „Es genügt, wenn man die Übungen zweimal, dreimal die Woche ins Training integriert. Das müssen nur zehn, 15 Mi-

nuten sein, aber muss regelmäßig gemacht werden“, sagt Nies. Passende Übungen könnten zum Beispiel auf einem Bein oder auf einem Wackeltisch ausgeführt werden.

Hintergrund

Zweiter Termin

Nach den Sommerferien soll ein zweiter Vortrag zum Thema Verletzungsprävention stattfinden. Wann genau, das konnte Dr. Oliver Eckardt, der mit den Eishockey-Cracks der Heilbronner Falken, den Fußballern der Neckarsulmer Sport-Union und auch einigen Handballern zusammenarbeitet, noch nicht sagen. Vor allem die Fußballvereine der Region sollen angeschrieben werden. Alle Infos gibt es unter Telefon 07131 89 88 860 oder per E-Mail an info@ihre-orthopaeden.de. nif