

Serie Handballspezifische Beschwerden - und ihre Therapie (Teil 2)

Starke Beanspruchung

Im Handball sind die Knie hohen Belastungen ausgesetzt, gerade Patellasehne, Meniskus und Kreuzband und werden häufig verletzt. Wie man Risiken senkt – Teil 2 der Gesundheitsserie

HAMBURG Handball ist zweifellos eine schnelle und dynamische Sportart. Richtungswechsel, abrupte Stopps, Sprünge und Landungen sind Alltag. Dazu kommt der Kontakt mit dem Gegner, beim Kampf um den Ball kann es auch mal ruppiger werden. Kein Wunder, dass im Handball die Knie oft zu Schaden kommen. „Besonders belastend für das Kniegelenk ist eine Verdrehung des Oberschenkels, während der Unterschenkel in seiner Position verbleibt“, sagt Dr. Raul Borgmann, Orthopäde mit Sitz in Freiburg. Häufig die Folge: Meniskus oder Kreuzband werden verletzt.

Meniskusverletzungen

Im Knie gibt es zwei Menisken: Innen- und Außenmeniskus. Sie wirken als Stoßdämpfer und schützen den Gelenkknorpel. Verletzungen betreffen häufiger den Innenmeniskus, da er weniger beweglich ist. Die schlimmste Beeinträchtigung ist ein Riss des Meniskus durch eine akute Verletzung. Viel häufiger sind aber degenerative Meniskusschäden: Mit zunehmendem Alter verschleißt der Meniskus durch wiederholte Belastung und verliert an Elastizität, was ihn anfälliger für Schäden macht. „Bereits normale Bewegungen können dann zum Riss führen“, so Dr. Borgmann. Meniskusverletzungen lassen sich in den meisten Fällen gut konservativ behandeln. „Durch moderne Therapieverfahren wie die Injektion von Plättchenreichem Plasma (PRP) und Hyaluronsäure sowie Stoßwellen- und Magnetfeldtherapie können wir oft eine deutliche Linderung und sogar eine Heilung erreichen, sodass in den meisten Fällen eine Operation vermieden werden kann“, betont Dr. Borgmann.

Sollte eine Operation dagegen tatsächlich unausweichlich sein, hängt es davon ab, an welcher



Dr. Raul Borgmann untersucht das Knie einer Patientin

Orthopassion

Stelle der Meniskus gerissen ist: Tritt der Riss in den gut durchbluteten Bereichen auf, ganz am Rand des Meniskus (Korbhenkelriss), kann eine Meniskusnaht möglich sein. In den meisten Fällen treten die Risse jedoch in den schlecht durchbluteten Zonen auf. In diesem Fall sollte der beschädigte Meniskusteil komplett entfernt werden.

Kreuzbandrisse

Die Kreuzbänder stabilisieren das Knie und verhindern ein Verschieben von Ober- und Unterschenkel. Häufiger ist ein Riss des vorderen Kreuzbandes, das hintere ist seltener betroffen. „Eine konservative Behandlung kommt vor allem dann in Frage, wenn das Kreuzband nur angerissen ist“, sagt Dr. Borgmann. Der Patient erhält eine Schiene und eine intensive Rehabilitation. Auch entzündungsmodulieren-

de Maßnahmen wie Stoßwellentherapie, Lasertherapie, osteopathische Behandlungen sowie eine Kältetherapie des Gelenks gehören zu einer typischen konservativen Behandlung. „Auch Injektion mit PRP ist möglich, gestaltet sich jedoch technisch schwieriger, da das Kreuzband schlecht zugänglich ist“, so Dr. Borgmann. Bei einem kompletten Kreuzbandriss ist für junge, ambitionierte Handballer meist eine Operation nötig, da nur so das Knie wieder wirklich stabil wird und belastbar bleibt. Ohne Operation drohen dauerhafte Instabilität und Folgeschäden an Knorpel und Menisken, das Risiko für eine Arthrose steigt.

Patellaspitzensyndrom

Beim Patellaspitzensyndrom handelt es sich um eine schmerzhafte Reizung der Kniescheibensehne, die den Oberschenkelmus-

kel über die Kniescheibe mit dem Schienbein verbindet und die Streckung des Knies ermöglicht. Neben der Belastung durch das intensive Stop and Go spielen muskuläre Dysbalancen eine Rolle, so Dr. Borgmann: „Häufig besteht ein Ungleichgewicht zwischen den Muskeln an der Vorder- und Rückseite des Oberschenkels, also zwischen Kniestreckern und -beugern. Diese Dysbalance führt zu einer Verkürzung und erhöhten Spannung im Oberschenkelmuskel. Dadurch entsteht ein dauerhafter Zug auf die Patellasehne.“ Eine bewährte Behandlung besteht in der Kombination aus Stoßwellentherapie, die die Durchblutung und den Stoffwechsel der Sehne anregt, und gezielten exzentrischen Übungen, die die Sehne stärken. Ergänzend dazu können PRP-Injektionen, Kältetherapie und Taping die Heilung fördern. **GABRIELE HELLWIG**