



## Sicher zurück in den Sport: Warum eine standardisierte Kreuzbandtestung vor dem Wiedereinstieg wichtig ist

**Ein Kreuzbandriss ist eine der häufigsten und schwerwiegendsten Verletzungen im Sport. Gerade bei hohen Ansprüchen bedarf die Versorgung häufig einer operativen Therapie. Doch die eigentliche Herausforderung beginnt erst nach der Operation: Die Rückkehr in den Sport erfordert nicht nur Geduld, sondern auch eine gezielte Rehabilitation.**

Eine unzureichende Vorbereitung kann das Risiko eines erneuten Risses erheblich steigern. Genau hier setzt die fokussierte Testung des Kniegelenkes (Kreuzband-Assessment) am Kantonsspital Frauenfeld an – eine essenzielle Untersuchung, die sicherstellt, dass das Knie hohen sportlichen Belastungen gewachsen ist.

### **Hohe Gefahr eines erneuten Risses bei zu früher Rückkehr in den Sport**

Studien haben nachgewiesen, dass bis zu 30 % der Sportlerinnen und Sportler nach einer Kreuzband-Operation erneut einen Riss des Kreuzbandes erleiden – häufig, weil sie zu früh wieder in belastende Sportarten einsteigen.

Nach einer Operation ist die Muskulatur, die das Knie stabilisiert, oft geschwächt, die neuromuskuläre Kontrolle ist beeinträchtigt und das psychologische Vertrauen ins Knie fehlt. Besonders gefährlich ist, dass viele Sportler gleichzeitig das Gefühl haben, bereit zu sein – während objektive Testverfahren oft noch deutliche Kraftdefizite im Vergleich zur gesunden Gegenseite zeigen. Entscheidend ist jedoch, dass die Muskulatur rund um das

Kniegelenk ausreichend trainiert und stabilisiert wurde, um den hohen Anforderungen insbesondere bei Ballsportarten (Fussball, Handball, Unihockey) gerecht zu werden.

### **Die Kreuzbandtestung: Ein Muss vor dem Comeback**

Im Kantonsspital Frauenfeld legen wir höchsten Wert darauf, dass unsere Patientinnen und Patienten erst dann wieder vollumfänglich in den Sport einsteigen, wenn ihr Knie tatsächlich stabil genug ist und sie selbst dazu psychologisch bereit sind. Deshalb bieten wir neu eine umfassende und standardisierte Testung des Kniegelenkes (Kreuzband-Assessment) an – in enger Zusammenarbeit mit unserer spezialisierten Sportphysiotherapie.

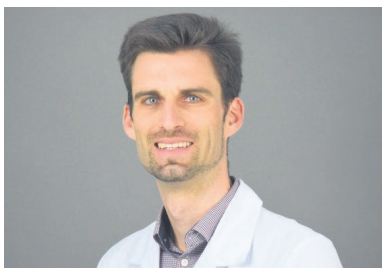
Eine erste Testung führen wir rund sechs Monate nach einer operativen Versorgung durch; je nach Befund erfolgt drei Monate später dann eine weitere Testung.

Nur wer in allen getesteten Bereichen zufriedenstellende Ergebnisse und ähnliche Werte im Vergleich zur gesunden Seite erzielt, wird für einen vollständigen Wiederbeginn des Sports freigegeben.

### **Ihre Sicherheit steht an 1. Stelle – Vertrauen Sie unseren ExpertInnen**

In der Spital Thurgau AG arbeiten erfahrene Orthopäden, Sportmedizinerinnen und PhysiotherapeutInnen Hand in Hand, um Ihre Rückkehr in den Sport so sicher wie möglich zu gestalten. Mit modernen Testverfahren, individueller Betreuung und einem strukturierten Rehabilitationsprogramm minimieren wir so Ihr Risiko einer erneuten Verletzung.

In der nächsten Ausgabe lesen Sie mehr zu unseren Tests und dem Ablauf einer Knie-Testung durch unsere SportphysiotherapeutInnen.



**Dr. med. Stefan Gaukel**  
Leitender Arzt  
Orthopädische Klinik



**Spital Thurgau**