



## Ruptur des vorderen Kreuzbandes – wenn das Knie zum Schicksal wird

### Die Rolle der Physiotherapie in der Rehabilitation

Ein Knacken, ein stechender Schmerz, Instabilität im Kniegelenk oft reicht ein falscher Schritt, eine abrupte Bewegung oder ein unglücklicher Sturz und das vordere Kreuzband reißt. Für viele Betroffene ist ein Riss des vorderen Kreuzbandes ein einschneidendes, oft zeitlich unpassendes, Ereignis – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.

### Mehr als nur eine Sportverletzung

Besonders sportliche aktive Menschen trifft diese Verletzung hart. Das vordere Kreuzband spielt eine zentrale Rolle für die Stabilität und Funktion des Kniegelenks. Eine Ruptur (Riss) kann sportliche Ziele schlagartig stoppen. Viele Patientinnen und Patienten berichten über Ängste, Unsicherheiten und einen Motivationsverlust, wenn sie plötzlich aus ihrem aktiven Alltag herausgerissen werden.

### Konservativ oder operativ- der Weg zurück ist teils individuell

Je nach Schwere der Verletzung, Mitbeteiligung anderer Strukturen, Alter, Aktivitätsniveau und persönlichen Zielen wird entweder eine konservative Therapie vorgezogen oder eine operative Rekonstruktion des Bandes empfohlen. Unabhängig vom gewählten Weg ist eines sehr entscheidend: ein strukturierter und individueller Rehabilitationsprozess mit einer professionellen Unterstützung der Physiotherapie.

### Physiotherapie gibt Struktur

Die Rehabilitation nach einer vorderen Kreuzband Ruptur ist langwierig und fordert viel Geduld, Disziplin und evidenzbasiertes Knowhow. Besonders in der ersten Phase nach der Verletzung oder nach einer Operation ist das Knie

geschwollen, schmerhaft und instabil. Die Physiotherapeutinnen – und Therapeuten unterstützen die Patienten umfassend, indem sie Massnahmen ergreifen, um die Schwellung zu reduzieren, die Beweglichkeit zu verbessern und die funktionelle Belastung wiederherzustellen. Im weiteren Verlauf wird gezielt an Muskelaufbau, Gleichgewicht, Mobilität bis hin zur Rückkehr zum Sport gearbeitet.

Eine vollständige Rehabilitation dauert oft sechs bis zwölf Monate, abhängig vom individuellem Verlauf. Das physiotherapeutische Ziel ist nicht nur die Rückkehr in den Alltag, sondern auch in den Sport. Dies ohne Ängste vor Re-Rupturen mit einem stabilen und belastbaren Knie.

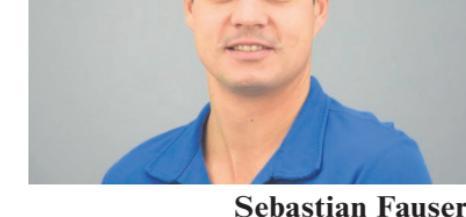
### Sicher zurück zum Sport – mit wissenschaftliches evidenzbasierten objektiven Testbatterien

Seit Juni dieses Jahrs bieten wir, in Zusammenarbeit mit unseren Orthopäden des Kantonsspitals Frauenfeld, eine strukturierte Testbatterie in verschiedenen Phasen der Rehabilitation an. Ziel dabei ist es, die Rückkehr zum Sport nicht nur nach Gefühl, sondern objektiv zu evaluieren und den Patienten bestmöglich zurück in den Sport – gegeben Falls auf Wettkampfniveau – zu begleiten. Die Testbatterie umfasst Kraftmessungen, Sprung- und Stabilitätstests sowie eine funktionelle Bewegungsbeurteilung. Zudem wird über Fragebögen die seelische/psychische Komponente (wie zum Beispiel die Angst oder den Vertrauensverlust in das Knie) erhoben.

Bei Fragen rund um das Thema Kreuzbandverletzungen stehen Ihnen die beiden Teams der Physiotherapie und der Orthopädie gerne zur Verfügung.



**Francesca Mathies**  
Sportphysiotherapeut



**Sebastian Fauser**  
Sportphysiotherapeut