



**PD DR. GERRIT BODE**  
*Kniechirurg*

Der Experte ist auch ein anerkannter Sportorthopäde. Dank seiner Tätigkeit als Mannschaftsarzt des SC Freiburg (2013–2020), den er seit 2020 weiterhin beratend begleitet, verfügt er über einen reichen Erfahrungsschatz in der konservativen und operativen Therapie von Verletzungen und einer erfolgreichen Rückführung in den jeweiligen Sport

**N**icht mehr lange, dann beginnen in den meisten Bundesländern die Skiferien – Hochsaison. Leider auch in Krankenhäusern. Denn kaum ein Freizeitsport endet so oft mit einer Verletzung wie das Skifahren. Rund 44 000 Menschen verunglückten in der letzten alpinen Skisaison, so die ASU-Unfallanalyse 2022/23 der Stiftung Sicherheit im Skisport. Knieverletzungen treten dabei am häufigsten auf.

Weil ein Skiunfall aber eben selten in der Heimat, sondern im Urlaub passiert, ist die Wahl der Therapie manchmal schwierig. Die Unfallkrankenhäuser vor Ort leisten erste Hilfe – oftmals mit einer sofortigen OP. Die weitere Therapie muss dann in der Heimat erfolgen. Doch dort finden nicht alle Betroffenen einen geeigneten Orthopäden oder eine Orthopädin. Das ist auch oft der Fall, wenn man z. B. beim Einkaufen, beim Joggen oder Radfahren auf Glatteis gestürzt ist: Solche Unfälle mit Schäden am Knie kommen noch viel öfter vor.

Eine gute Unterstützung bieten hier auch digitale Gesundheitsanwendungen. Diese „DiGA“ sind Apps, die ärztlich verschrieben werden können und etwa beim Reha-Training unterstützen oder Termine koordinieren. Im Fall von Knieverletzungen hilft z. B. „Orthopy“ (Kasten links). Hier beantwortet Top-Experte PD

## HOPPLA!

Zum Glück gehen die meisten Ausrutscher glimpflich aus

# Gestürzt im Winter – was jetzt?

Ski-Unfall, ausgerutscht, beim Joggen verletzt: Wann das Knie operiert werden muss und wann nicht

Interview: Bettina Kochheim





## Knie heilen per Handy

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) sind Smartphone-Apps, die Betroffene in ihrer Therapie begleiten. Die Apps müssen ihren Nutzen in einer umfassenden Studie nachweisen und offiziell gelistet sein, erst dann können sie vom Arzt oder von der Ärztin auf Rezept verschrieben werden. Speziell für Knieverletzungen gibt es z. B. die App „Orthopy“. Sie ist als Therapie-Unterstützung bei einem Riss des vorderen Kreuzbandes und/oder Meniskusschädigungen gedacht und begleitet Patientinnen und Patienten vor, während und nach einer orthopädischen Behandlung durch Ratgeber, Trainingspläne und durch eine Darstellung des sichtbaren Therapiefortschritts als Motivationshilfe.

Dr. Gerrit Bode von der Freiburger Praxisklinik 2000 die wichtigsten Fragen.

**tina:** Herr Dr. Bode, warum sind die Knie beim Skifahren besonders gefährdet?

**Dr. Gerrit Bode:** Es gibt verschiedene Mechanismen beim Skifahren, wie etwa das Verkanten der Skier oder eine übermäßige Beugung bei der Landung nach einem Sprung. Hierdurch wird sehr viel Druck auf das Kniegelenk ausgeübt. Kommt es dann noch zu einer Einwärtsdrehung im Gelenk, wirken sehr hohe Kräfte auf das vordere Kreuzband. In der Folge kann dieses dann reißen.

**Kann man Knieverletzungen beim Skifahren vorbeugen?**

Man sollte ihnen sogar unbedingt vorbeugen. Neben einer guten Skitechnik ist es besonderes wichtig, einige Monate vor dem Urlaub mit gezielter Skigymnastik zu beginnen. So kann man Muskeln und Gelenke besser auf die Belastung vorbereiten.

**Ich habe mich auf der Piste verletzt. Im Krankenhaus vor Ort will man sofort operieren. Ist das empfehlenswert?**

Unabhängig davon, dass die operative Qualität vielerorts sehr gut ist, ist eine

unmittelbare Operation vor Ort nicht zwingend notwendig.

**Wie geht es am besten weiter?**

Unmittelbar nach der Verletzung ist eine gute Erstversorgung nach dem PECH-Schema (Pause, Eis, Kompression und Hochlagerung) sehr wichtig. So vermeidet man übermäßige Schwellungen und Ergüsse. Nach der Diagnostik mittels MRT bedarf es einer optimalen Behandlung, z. B. einer entsprechenden OP.

**Mit welcher Reha-Zeit muss ich rechnen?**

Von der Verletzung bis zur Rückkehr in den Sport oder auf die Skipiste sollte man nach einer Operation etwa neun Monate einkalkulieren.

**Kann ich eine Knieverletzung, z. B. einen Kreuzbandriss, auch ohne OP therapieren?**

Prinzipiell ist das durchaus möglich. Zum einen muss jede Verletzung individuell betrachtet werden. Zum anderen spielt es eine große Rolle, in welchem Maß die Betroffenen sportlich aktiv sind und wie stabil sich das Knie für sie anfühlt.

**Was sind die besten Übungen, um die Knie – vorab und nach der Verletzung – zu stärken?**

Zum einen gilt es, die Muskulatur zu kräftigen. Zum anderen sollte die Stabilität trainiert werden. Letztlich gilt es nach einer solchen Verletzung erst einmal ein „normales“ Gangbild wiederzuerlangen bis hin zu komplexeren Bewegungen mit Richtungswechseln und Sprüngen.

**Falls ich mich nach einem Unfall auch später noch unsicher auf den Beinen fühle – was kann ich dagegen tun?**

Wichtig ist hier die Begleitung erfahrener Physiotherapeuten. Vor der Rückkehr auf die Ski kann man sportartspezifisch trainieren. Zudem machen aus meiner Sicht spezielle Testungen mit Kraftmessungen und Sprungtests Sinn. Gute Ergebnisse können hier Ängste nehmen. Ein hohes Maß an Vertrauen in das eigene Knie ist die Grundvoraussetzung für eine sichere Rückkehr in den Sport. ■

## Im Alltag: Bei Glätte sicher unterwegs

Kaum vor die Tür getreten, ist es oft schon passiert: ausgerutscht – und womöglich sogar verletzt. Damit das nicht passiert, empfehlen Fachleute:

- Schuh-Spikes – dieser Sicherheits-Accessoires (Schuh- und Sanitätsgeschäfte) kann man um die Schuhe spannen: Krallen bieten auf dem Untergrund Halt.
- Sohlen: Schuhe und Stiefel sind

am besten mit Naturgummi-Sohlen ausgestattet, die darüber hinaus ein möglichst grobes Profil aufweisen.

- Für ein paar Euro sollte man sich auch Nordic-Walking-Stöcke zulegen. Bei Benutzung geben sie Balance und Sicherheit. Damit kann man auch bei einem Ausrutscher so manchen Sturz noch vermeiden.



Wie ein Pinguin...

Den Körperschwerpunkt über dem vorderen Bein ausrichten. Den Fuß mit ganzer Sohle aufsetzen und kleine, langsame Schritte machen