

## Hintere Kreuzbandverletzung

Eine Verletzung des hinteren Kreuzbandes ist selten. Meistens ist die Verletzung durch einen Unfall mit hoher Energie verursacht. Die Behandlung kann funktionell, mit einer speziellen dynamischen Schiene oder in gewissen Fällen auch operativ erfolgen.



*Der Riss des hinteren Kreuzbandes (★) kann funktionell, mit einer Schiene oder operativ behandelt werden.*

### Hintergrund und Abklärung

Das hintere Kreuzband ist das kräftigste Band am menschlichen Körper. Es braucht deshalb auch eine hohe Energie, um dieses zu verletzen. Häufig handelt es sich dabei um einen Schlag von vorne gegen das Schienbein, unterhalb des Kniegelenks. Das hintere Kreuzband verhindert, dass das Schienbein nach hinten gleiten kann und stabilisiert damit das Kniegelenk (hintere Schublade). Es hat grundsätzlich eine gute Selbstheilungstendenz. Leider zieht die Schwerkraft das Schienbein dauernd nach hinten, weshalb das Band ohne spezifische Therapie in einer ungünstigen hinteren Schublade verheilt. Das Kniegelenk bleibt damit instabil. Da das Band genau in der Mitte des Kniegelenkes lokalisiert ist, kann es von aussen nicht getastet werden. Ihr Orthopäde kann jedoch die fehlende Stabilität bei der Untersuchung spüren. Um die Diagnose zu bestätigen und um Begleitverletzungen zum Beispiel am Meniskus auszuschliessen, wird ein MRI durchgeführt.

[www.orh.ch](http://www.orh.ch)

### Die Behandlung

Eine Verletzung des hinteren Kreuzbandes kann prinzipiell auf drei verschiedene Arten behandelt werden. Eine wichtige Rolle spielt der Schweregrad der Verletzung. Während leichte Verletzungen (Grad 1) in der Regel funktionell behandelt werden können, ist bei einer Grad 3 Verletzung häufiger eine Operation notwendig.

### Funktionelle Behandlung (ohne Operation)

Diese einfachste Form der Behandlung erfolgt in der Physiotherapie. Mittels gezielten Kräftigungs- und Koordinationsübungen wird die Muskulatur gestärkt und die Kontrolle des Kniegelenkes verbessert. Damit kann die Instabilität des hinteren Kreuzbandes kompensiert werden. Bei einem nicht zufriedenstellenden Ergebnis besteht immer noch die Möglichkeit zu einem späteren Zeitpunkt eine Rekonstruktion durchzuführen.

### Behandlung mit dynamischer Schiene

Frische Verletzungen des hinteren Kreuzbandes (<3 Wochen) können mit einer speziellen dynamischen Kreuzbandschiene behandelt werden (PCL-Jack). Die Spezialschiene drückt das Schienbein konstant nach vorne und verhindert damit die hintere Schublade. Damit kann das hintere Kreuzband in einer günstigen Position vernarben. Da der Vernarbungsprozess Zeit braucht, muss die Schiene während 3 Monaten getragen werden. Die Behandlung eignet sich v.a. bei mittelschweren Verletzungen.

### Rekonstruktion (Operation)

Eine Operation ist bei schweren Verletzungen und auch bei gewissen Kombinationsverletzungen manchmal von Anfang an nötig. Meistens erfolgt die Behandlung aber ohne Operation. Auch bei einem nicht zufriedenstellenden Resultat nach durchgeführter Physiotherapie kann eine Operation nötig werden. Dabei wird ein neues Kreuzband aus einer körpereigenen Sehne rekonstruiert.