

**Expertentipp**

## Stabil durchs Leben – das Kreuzband verstehen

**DDr. Elisabeth Abermann**Fachärztin für  
Orthopädie und  
Traumatologie

**U**nsere Knie sind wahre Meisterwerke der Natur – sie tragen uns durchs Leben, federn Stöße ab und ermöglichen unglaubliche Bewegungsfreiheit bei absoluter Stabilität. Eine zentrale Rolle spielt dabei das vordere Kreuzband. Seine Hauptaufgabe besteht darin, übermäßige Bewegungen des Schienbeins gegenüber dem Oberschenkel zu verhindern (Wegrutschen des Schienbeins nach vorne, Rotation nach innen und außen, Wegknicken Richtung X oder O).

So viele Aufgaben machen es anfällig für Verletzungen – ein unglücklicher Sturz beim Skifahren, eine plötzliche Richtungsänderung beim Fußball, und schon kann es reißen. Typische Anzeichen sind ein knackendes Geräusch, Schmerzen und ein instabiles Gefühl im Knie. Ohne Behandlung kann ein gerissenes Kreuzband langfristig zu Knieverschleiß führen.

Doch keine Sorge: Je nach Verletzungsgrad helfen Physiotherapie und/oder eine Operation, um das Knie wieder belastbar zu machen. Gezieltes Training für Muskulatur und Koordination haben oberste Priorität nach einer Verletzung, denn sie entlasten die Bänder und sorgen für Stabilität. Ein „Back in Action“-Test kann sicherstellen, dass das Knie wieder belastbar ist und die betroffene Seite keine gravierenden Defizite gegenüber der gesunden Seite aufweist. Das reduziert das Risiko einer erneuten Verletzung erheblich und stellt sicher, dass das Knie der sportlichen Belastung wieder gewachsen ist.

Mehr zu diesem Thema können Sie am kommenden Donnerstag, 19.00 Uhr, in der [Privatklinik Hochrum](#) erfahren.

PRIVATKLINIK HOCHRUM  
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN**Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.**