Mehr Kniegelenkverletzungen in Deutschland

Mehr Kniegelenkverletzungen in Deutschland

Im Rahmen der aktuell umfangreichsten Studie zu Knie- und Unterschenkelverletzungen haben die AOK Baden-Württemberg und der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) die Daten von 3,8 Millionen Krankenversicherten aus den Jahren 2008 bis 2013 unter die Lupe genommen. Das Ergebnis zeigt: Männer verletzen sich zwar insgesamt öfter an den Kniebändern. Doch bei den Frauen, vor allem den jüngeren, gab es einen eklatanten Anstieg. Über beide Geschlechter hinweg wurde eine Zunahme der Verletzungszahlen verzeichnet.

Die meisten der Verletzungen gegen auf Sportunfälle zurück, und diese wiederum zeigen eine statistische Auffälligkeit: "Was wir sehen, ist, dass die Verletzungsrate vor allem in den Wintermonaten ansteigt, sodass wir glauben, dass das vor allem mit dem Skifahren zu tun hat", mutmaßt BVOU-Präsident Dr. Johannes Flechtenmacher. "Falscher Ehrgeiz und Risikobereitschaft führen oft dazu, dass junge Menschen ihre Fitness überschätzen und stürzen."

Auch der Berliner Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Michael Jung vom Orthozentrum Berlin mahnt zu Vorsicht und zu systematischer Prävention : "Viele Wintersportler unterschätzen die Belastung für die Gelenke, die beim Skifahren auftreten kann. Gerade das verletzungsanfällige Kniegelenk kommt häufig zu Schaden." Wichtig sei es daher, nicht unvorbereitet auf die Piste zu gehen, sondern gezielt Stützmuskulatur aufzubauen. Dafür empfehle sich beispielsweise das sogenannte propriozeptive Training, das in skandinavischen Ländern schon zu einer deutlichen Senkung der Verletzungsrate geführt habe.

Weibliche Kniegelenke anfälliger für Arthrose
Festgestellt wurde in der Studie überdies, dass Frauen unter einer höheren Arthrose-Rate leiden als Männer. Die Gründe dafür sind noch nicht geklärt; im Verdacht stehen anatomische Gegebenheiten wie das bei Frauen schmalere Kniescheiben-Gleitlager ebenso wie hormonelle Unterschiede. Auch dieser Fakt unterstreicht die Notwendigkeit einer gründlichen Verletzungsvorbeugung, denn eine Kreuzbandverletzung führt in vier von fünf Fällen innerhalb von zehn Jahren zu einer Arthrose im Kniegelenk.

Zuvörderst junge Frauen sollten das Risiko also nicht auf die leichte Schulter nehmen, aber auch alle anderen (Winter-)Sportler tun gut daran, ihrem Hobby auf gelenkschonende Weise nachzugehen. Individuelle Tipps und gezielte Vorbeugungsmaßnahmen erfahren sie bei sportmedizinisch versierten Orthopäden.

Pressekontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.deï»¿

Firmenkontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.deï»¿

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie
Kyphoplastie
Handchirurgie
Ellenbogen-Chirurgie
Arbeits/Schulunfallbehandlung
Akupunktur
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure
Sportlerbetreuung
Schmerztherapie
Stoßwellentherapie
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)
Weitere Therapieformen
Sonografie der Säuglingshüften