

## Am Rande

Liebe Leserinnen und Leser,

ich wünsche Ihnen ein gesundes Neues Jahr.

Im abgelaufenen Jahr hatten wir zahlreiche medizinische Fachvorträge, auch erstmals in der Klinik Fränkische Schweiz, gehalten. Die Resonanz war durchweg positiv, so dass wir auch im neuen Jahr wieder zahlreiche Vorträge geplant haben.

Die Veranstaltungen werden wir in der Zeitung, auf unserer Homepage und in Facebook ankündigen. Für Mitglieder unseres Fördervereins haben wir den besonderen Service, dass diese eine persönliche Einladung zu den Veranstaltungen erhalten und natürlich auch weitere Annehmlichkeiten. Wenn Sie also immer aus erster Hand informiert und persönlich eingeladen werden wollen, kann ich Ihnen die Mitgliedschaft in unserem Förderverein nur ans Herz legen. Den Mitgliedsantrag finden Sie auf unserer Homepage [www.klinikum-forchheim.de](http://www.klinikum-forchheim.de) unter Unser Klinikum – Förderverein oder bei uns im Klinikum an der Information.

Mit besten Grüßen



Sven Oelkers  
Krankenhausdirektor



### Impressum

Herausgeber: Oswald-Media, Schlaifhausen 90,  
91369 Wiesenthau; Tel. 09191/3553127  
V.i.S.d.P.: Andreas Oswald  
Layout: Dustin Hemmerlein  
Redaktion: Andreas Oswald, Franka Struve  
Druck: Druckerei Streit, Forchheim  
Titelbild: Federico Rostagno / Shutterstock.com  
[www.oswald-media.de](http://www.oswald-media.de)

# Das Kreuz mit dem Knie



Dr. Ekkehardt Templer bei der Kreuzbandriss-Operation.

Foto: strv

**Dem deutschen Skistar Felix Neureuther hat es kürzlich den Höhepunkt seiner Skifahrerkarriere verhagelt. Neureuther wollte beim Riesenslalom-Training in den USA nachkorrigieren und stürzte. Die Folge: Ein Kreuzbandriss am linken Knie. Das kann aber nicht nur Supersportlern passieren. „Ein Riss des Kreuzbandes entsteht meist ohne Fremdeinwirkung durch plötzlichen Richtungswechsel beim Laufen oder Springen“, erklärt Dr. Ekkehardt Templer vom Medikon Zentrum für Orthopädie und Chirurgie im Ärztehaus am Klinikum.**

80 bis 120 Kreuzbandrisse werden jährlich von Dr. Ekkehardt Templer oder seinem Kollegen Dr. Andreas Wetzler operiert. Neben dem Außenband und dem Innenband gehören das vordere und hintere Kreuzband zum Bandapparat des Kniegelenkes, erläutern die Mediziner. Die beiden Sehnenstränge kreuzen sich im Zentrum des Kniegelenkes, daher kommt der Name. Ihre Aufgabe ist, zusammen mit den anderen Strukturen des Knie-Bandapparates, die Stabilisierung des Gelenks bei jeder Bewegung.

### Kreuzbandriss beim Fußballspiel

Auf dem Operationstisch liegt dieses Mal ein knapp 30-jähriger Bamberger. Beim Fußballspiel riss das vordere Kreuzband

erneut. Der junge Mann wurde bereits einmal am linken Kreuzband operiert. Jetzt ist das Knie instabil, es rutscht drei bis vier Zentimeter nach vorn. Dies behindert seine Arbeit als Altenpfleger enorm. Außerdem möchte er weiterhin Sport auf hohem Niveau betreiben. Dr. Ekkehardt Templer erklärt: „Zehn bis zwanzig Prozent aller Kreuzbänder reißen leider wieder. Das hat nichts mit der Operationstechnik oder der Kompetenz des Operateurs zu tun, denn die Vorgehensweise ist standardisiert.“

### Körpereigene Transplantate als Ersatz

Bei einer Operation zur Rekonstruktion des gerissenen Bandes wird zuerst begutachtet, ob die Kniescheibe oder der Meniskus in Mitleidenschaft gezogen sind. Als Ersatz für das gerissene Kreuzband kommen körpereigene Transplantate zum Einsatz. Dem Arzt stehen hier das Kniescheibenband unterhalb der Kniescheibe, die Quadrizepssehne oberhalb der Kniescheibe und die Semitendinosussehne, ein Teil des hinteren Skelettmuskels im Oberschenkel, zur Verfügung. „Theoretisch hat man also genügend Material für sechsmal Kreuzbandriss“, äußert sich Dr. Templer optimistisch.

### 40 bis 60-minütige Operation

Da der Patient bereits einmal einen Kreuzbandriss erlitten hat, bedient sich der Chi-

rurg dieses Mal bei der Quadrizepssehne. Mit Ultraschallaufnahmen ermittelt er, wie breit und dick die Sehne ist. Dann entfernt er ein vier Mal acht Zentimeter großes Quadrat. Ein Vorteil gegenüber der Entnahme aus dem Kniescheibenband besteht darin, dass es beim Hinknien später nicht weh tun wird.

Die OP-Assistentin bringt das entnommene Material in Form und befestigt Zugfäden am Kreuzbandersatz. Während der 40 bis 60 minütigen Operation sind die Bewegungs-

Stiften fixiert wird. Bei dieser Gelegenheit entfernt Dr. Templer die im Körper verbliebenen Implantate des früheren Eingriffs: Schrauben und Metallplatten, die bei dem erneuten Eingriff hinderlich sind. Nach getaner Arbeit wird die Wunde schichtweise vernäht.

**Rehabilitation in vier Phasen**

Die Heilung dauert sechs bis acht Monate und die Rehabilitation unterteilt sich in vier Phasen: Bis zum Fäden Ziehen soll das Knie im schmerzfreien Bereich bewegt werden. Bis zur fünften Woche nach der Operation werden die krankengymnastischen Übungen intensiviert. Danach sollte der Patient ein normales Gangbild erreichen. In der dritten Phase werden Schutzmechanismen trainiert - dies erfolgt auf instabilen Brettern, Kreiseln, Rollbrettern, durch Zuwerfen eines Balles im Einbeinstand und anderen Koordinationsübungen. Schließlich sind auch Jogging, kontrollierte Wechsel- und Seitenbewegungen und erste Sprungübungen Bestandteil des Aktivitätstests.

**„Harten“ Sport vermeiden**

Bis zu seinem 60. Lebensjahr soll durchschnittlich jeder Mensch einmal um den Erdball gegangen sein. Dabei wird das Kniegelenk besonders beansprucht, trägt es doch ein Mehrfaches des eigenen Körpergewichts. Um die Knie zu schonen, empfehlen Dr. Templer und Dr. Wetzler Sportarten

**Dr. Ekkehardt Templer** wurde 1964 in Erlangen geboren. Beruflicher Werdegang: Studium der Humanmedizin in Erlangen, Würzburg, Wien.



Chirurgische Facharztausbildung am Krankenhaus Forchheim (Prof. Dr. Tonak). Unfallchirurgische Facharztausbildung am Klinikum Nürnberg Süd (PD Dr. Stedtfeld). 1999 bis 2004 Oberarzt der Chirurgischen Abteilung des Städtischen Krankenhauses in Forchheim. Seit August 2004 niedergelassener Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie. Zusatzqualifikation: Spezielle Ausbildung in moderner arthroskopischer Gelenkchirurgie (Knie, Schulter, Sprunggelenk), Kreuzbandersatzoperation, Knorpelzelltransplantationen, Schulterendoprothetik/ Schulterchirurgie bei Dr. Charles Rockwood in San Antonio/Texas (USA), Unfallchirurgie, spezielles Arthrosemangement. Mitgliedschaften: Mitglied im Berufsverband niedergelassener Chirurgen (ANC/BNC), Zentralverband Ärzte für Naturheilverfahren e.V.

» Ein Riss des Kreuzbandes entsteht meist ohne Fremdeinwirkung durch plötzlichen Richtungswechsel beim Laufen oder Springen. «

Dr. Ekkehardt Templer  
Arzt im Medikon Zentrum

abläufe des Operationsteams eingespielt. „Der Operateur ist nichts ohne seine Assistentinnen“, lobt Templer die Arbeit von Sabine Bienert und Alexandra Schnell. Die Chirurgen Wetzler und Templer verwenden bioresorbierbare Kreuzstifte - ein selbstauflösendes Befestigungssystem, bei dem das Transplantat in die beiden Knochen (Oberschenkel- und Unterschenkelknochen) eingezogen wird und mit queren

mit hartem Aufprall oder schnellen ruckartigen Drehbewegungen zu meiden und verweisen auf Schwimmen, Nordic Walking und Radfahren. strv



Gutes Bauchgefühl ist einfach.

Private Krankenzusatzversicherung



**KlinikPRIVAT**  
... ein Muss für Ihren Klinik-Koffer

Wenn Sie gut vorbereitet sind.

Persönlicher Beratungstermin  
unter 09191 88-0  
sparkasse-forchheim.de