

# Kantonsspital Baselland

genau für Sie

KNIEVERLETZUNG

## ZURÜCK AUFS SPIELFELD NACH KREUZBANDRISS

Mit moderner Orthopädie, gezielter Therapie und sicherem Trainingsaufbau beginnt für Markus S. nach einer Knieverletzung der Weg zurück.

Manchmal hat ein kleiner Fehltritt weitreichende Folgen. So erging es Markus S.\* Der begeisterte Handballspieler verletzte sich während eines Turniers das Knie und suchte aufgrund starker Schmerzen die Notfallstation des Bruderholzspitals des Kantonsspitals Baselland (KSBL) auf. Nach der Erstuntersuchung bestätigte sich der Verdacht: Markus S. hatte sich das vordere Kreuzband gerissen. «Sportverletzungen am Knie gehören zu den häufigsten Verletzungen im Breiten- und Vereinssport», erklärt Dr. med. Natalie Mengis, Leitende Ärztin Kniechirurgie und Sportorthopädie. Besonders bei Sportarten mit schnellen Richtungswechseln, Sprüngen oder abrupten Stopps kommt es immer wieder zu solchen Verletzungen.

Für die weitere Behandlung wird Markus S. an das Universitäre Zentrum Bewegungs-

apparat am Standort Bruderholz überwiesen. In der spezialisierten Kniesprechstunde bespricht Dr. med. Natalie Mengis gemeinsam mit ihm die Diagnose sowie mögliche Therapieoptionen. Da der Hobbysportler auch künftig Handball spielen möchte, entscheiden er und das Behandlungsteam sich für eine operative Rekonstruktion des Kreuzbandes.

**Begleitung auf dem ganzen Weg**  
«Unser Anspruch ist es, Patientinnen und Patienten nicht nur operativ zu behandeln, sondern sie über den gesamten Genesungsprozess hinweg zu begleiten – von der Operation über die Rehabilitation bis hin zur sicheren Rückkehr zum Sport», betont Dr. Mengis. Das interdisziplinäre Team verfolgt dafür ein strukturiertes Behandlungskonzept. Chirurgische Expertise, Physiothe-

rapie und sportmedizinische Betreuung greifen eng ineinander und bilden einen ganzheitlichen Therapiepfad. Ziel ist es, nicht nur die Stabilität des Kniegelenks wiederherzustellen, sondern auch Beweglichkeit, Muskelkraft und Koordination systematisch aufzubauen.

Ein wichtiger Bestandteil beginnt bereits vor der Operation: Markus S. nimmt an einem speziell entwickelten Vorbereitungsprogramm teil, um das Knie bestmöglich auf den Eingriff vorzubereiten. «Wir haben mit unseren Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten ein strukturiertes Programm entwickelt, um Patientinnen und Patienten optimal auf die Operation vorzubereiten. Das wird Prähabilitation genannt», erklärt die Ärztin. «Studien zeigen, dass sie dadurch schneller Fortschritte machen und früher in den Alltag und zum Sport zurückkehren können.»

Nach der Operation folgt eine individuell angepasste Rehabilitation. Über mehrere Monate hinweg wird Markus S. eng vom



«Sportverletzungen am Knie gehören zu den häufigsten Verletzungen im Breiten- und Vereinssport»

*Dr. med. Natalie Mengis, Leitende Ärztin Kniechirurgie und Sportorthopädie*

Behandlungsteam begleitet. Regelmässige ärztliche Kontrollen sowie physiotherapeutische Assessments stellen sicher, dass das Knie schrittweise und kontrolliert belastet wird.

### Sicher wieder Sport treiben

Ein zentraler Bestandteil der Nachsorge ist die sogenannte «Return-to-Activity-Testung». Dabei wird systematisch überprüft, ob Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination ausreichend wiederhergestellt sind, um eine sichere Rückkehr zum Sport zu ermöglichen. «Wir sehen unsere Patientinnen und Patienten regelmässig zur Nachkontrolle und führen nach sechs, neun und zwölf Monaten standardisierte Tests durch», sagt die Orthopädin. «Diese helfen uns zu beurteilen, wann eine sichere Rückkehr zum Sport möglich ist. Gleichzeitig tragen sie dazu bei, weitere Verletzungen zu verhindern.»

Im Universitären Zentrum Bewegungsapparat werden Patientinnen und Patienten über den gesamten Genesungsprozess hinweg begleitet.



Für Markus S. beginnt nun ein intensiver, aber klar strukturierter Weg zurück zur Bewegung. Dank moderner operativer Techniken, interdisziplinärer Rehabilitation und wissenschaftlich fundierter Prävention stehen die Chancen gut, dass er bald wieder dort steht, wo seine Geschichte begann – auf dem Handballfeld.

### Mehr als Standardmedizin

Was uns einzigartig macht, ist die ganzheitliche, interdisziplinäre Betreuung über den gesamten Genesungsprozess hinweg, koordiniert von Dr. med. Natalie Mengis, Leitende Ärztin Kniechirurgie und Sportorthopädie. Sie bringt nicht nur chirurgische Expertise ein, sondern berücksichtigt gezielt

geschlechtsspezifische Aspekte und hormonabhängige Faktoren, die insbesondere für weibliche Patientinnen relevant sind. Von der individuellen Vorbereitung (Prähabilitation) über die Operation und massgeschneiderte Rehabilitation bis hin zur sicheren Rückkehr zum Sport greifen Orthopädie, Physiotherapie und Sportmedizin bei uns nahtlos ineinander. So unterstützen wir gezielt die Wiederherstellung von Stabilität, Beweglichkeit, Muskelkraft und Koordination und sorgen dafür, dass unsere Patientinnen und Patienten schneller, sicherer und nachhaltiger wieder aktiv werden.

\* Name geändert

Ein Kreuzbandriss entsteht meist bei Sportarten mit schnellen Richtungswechseln, Sprüngen oder abrupten Stopps.



### Das Knie-Team – umfassende Versorgung

Unser spezialisiertes Knie-Team bietet moderne minimalinvasive Operationen, Meniskus- und Knorpelbehandlungen, Kreuzbandrekonstruktionen sowie die Korrektur von Beinachsenfehlstellungen und Kniescheibeninstabilitäten. Bei Arthrose setzen wir Teil- oder Totalprothesen ein und begleiten Patientinnen und Patienten auch nach Prothesenoperationen – inklusive Wechsel- oder Revisionsoperationen. So unterstützen wir gezielt die Rückkehr zu Mobilität und sportlicher Aktivität.

T 061 400 87 05  
knie@ksbl.ch



ksbl.ch/knie