

Starke Knie für sportliche Frauen



Die Fußball-Europameisterschaft der Frauen läuft – ein sportliches Grossereignis, das den Blick auf ein oft unterschätztes Risiko lenkt: Kreuzbandverletzungen bei Sportlerinnen. Ein aktuelles und schmerzhaftes Beispiel liefert die Schweizer Nationalspielerin Ramona Bachmann. Wegen eines Risses des vorderen Kreuzbands fehlt sie im Kader. Das zeigt, wie verletzlich selbst Topathletinnen sind – und wie wichtig gezielte Prävention bleibt.

Frauen verletzen sich im Sport nicht nur häufiger am Knie als Männer, sondern oft auch schwerer (1). Anatomische, biomechanische und hormonelle Unterschiede spielen dabei eine Rolle. Besonders gefährdet ist das vordere Kreuzband, das bei schnellen Richtungswechseln oder Sprüngen stark beansprucht wird – typische Bewegungen im Fussball, aber auch in zahlreichen anderen Sportarten.

Doch viele dieser Risiken können verringert werden. Das STOP-X-Präventionsprogramm der Deutschen Kniegesellschaft bietet Sportlerinnen konkrete Ansätze, die auch im Freizeit- und Breitensport anwendbar sind. Übungen wie neuromuskuläres Aufwärmen, Sprung- und Landetechniken sowie Gleichgewichts- und Krafttraining lassen sich mit wenig Aufwand in den Trainingsalltag integrieren und stärken nachweislich die Kniestabilität.

Auch in anderen Beiträgen dieser Ausgabe geht es um sportmedizinische Aspekte bzw. das Knie: Wir beleuchten die Differenzialdiagnosen von Atemnot beim Sport, von einfachen funktionellen Störungen bis hin zu ernsthaften Grunderkrankungen. Ein weiterer Artikel zeigt am Beispiel einer Knieverletzung, wie unterschiedlich medizinische und juristische Einschätzungen bei der Beurteilung eines Unfalls ausfallen können. Ausserdem thematisieren wir den problematischen Anabolikakonsum, der zunehmend auch im Freizeitsport an Bedeutung gewinnt. Diese Vielfalt macht eines klar: Sportmedizin betrifft nicht nur den Profisport. Prävention beginnt mit Wissen und Aufmerksamkeit, sei es im Training oder im ärztlichen Beratungsgespräch.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und einen wachen Blick für Prävention und Patientensicherheit.

Ihre
Christine Mücke

Mehr zum STOP-X-Programm und konkrete Übungsbeispiele unter www.stop-x.de oder direkt via QR-Code:



1. Medienmitteilung der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e. V. vom 25.06.2025