

In der Liga der Kreuzbandrisse

Eine Datenanalyse zeigt: In der Super League gab es seit 2011 deutlich mehr Kreuzbandrisse als in anderen Fussballligen Europas. Dafür sind die

Ralf Streule

Schon das Zuschauen schmerzt. Der Oberkörper des Fussballers dreht sich schnell ab, der belastete Fuss macht die Bewegung nicht mit, das Knie verdreht sich: «Plopp!». Ein Kreuzbandriss tönt wie ein leiser Peitschenknall, sagen betroffene Sportler. Meist reißen Kreuzbänder ohne Fremdeinwirkung – und meist ist es das vordere Kreuzband, das in solchen Situationen der Belastung nicht standhält. Besonders oft in Ballsportarten wie Handball – oder eben Fussball, wo die Gefahr gross ist, mit den Schuhen «hängenzubleiben». Siebenmonatige Pausen sind die Regel, das schmerzt nicht nur den Spieler, sondern das ganze Teamgefüge – wie beim FC Thun derzeit besonders zu beobachten ist. Dennis Hediger, dessen Reha nach seinem Riss im Frühjahr schwierig verläuft, fehlt den Berner Oberländern an allen Ecken und Enden, seine Rückkehr ist offen.

Seit Jahrzehnten wird im Spitzensport auf Präventionsarbeit gesetzt, spezifische Aufwärmprogramme bestehen seit langem. Dennoch haben Kreuzbandrisse im Fussball zugenommen, wie unsere exklusive Datenanalyse (siehe Kasten) zeigt: In den vergangenen acht Saisons stieg die Anzahl an Kreuzbandrissen in europäischen Ligen stetig. Das Problem sei oft, dass die Präventionsprogramme ungenügend umgesetzt würden, sagt Lukas Weisskopf, orthopädischer Chirurg und Sportmediziner in Basel. Der Kreuzbandriss-Experte hat einen Überblick über die Vielzahl zum Thema veröffentlichter Studien. Mehrere davon besagten: «Mittels guter Prävention könnte die Zahl an Kreuzbandrissen um 50 Prozent gesenkt werden.»

Keine Auskunft beim FC Zürich, dem Meister der Kreuzbandrisse

Für den Schweizer Fussball zeichnet unsere Auswertung nicht das beste Bild. 55 Kreuzbandrisse gab es in der Super League in den vergangenen acht Saisons – womit man hinter Österreichs Bundesliga die Tabelle anführt. Besonders im Vergleich zu den grossen fünf Ligen in Deutschland, Italien, Frankreich, Spanien und England ist der Risspro-Team-Wert in der Super League auffallend hoch. Luzerns Stefan Knezevic, St. Gallens Cedric Itten, YBs Sandro Lauper, Zürichs Adrian Winter: Das sind nur vier von zwölf Super-League-Spielern, die in der vergangenen Saison das Kreuzband gerissen haben. Weshalb nur ist die Quote in der Schweiz so hoch? Die Frage geht zunächst an die medizinische Abteilung des FC Zürich. Das Team war in den vergangenen acht Saisons gleich zehnmal betroffen – was in den untersuchten Ligen Rekord bedeutet. Alles nur Zufall? Eine Anfrage beim FC Zürich bleibt erfolglos. Auf die hohe Quote möchte man bei der medizinischen Abteilung nicht eingehen – da eine genaue Erörterung schwierig sei.

Ein anderer, der vielleicht eine Antwort auf diese Frage hat, ist Simon Storm. Der Leiter Athletik und Physiotherapie des FC St. Gallen hatte in den vergangenen Monaten besonders oft mit Kreuzbandriss-Geplagten zu tun. Mit Musah Nuhu, Cedric Itten und Alain Wiss verletzten sich in der Saison 2018/19 gleich drei St. Galler Spieler – europaweit war der Ostschweizer Club damit vergangene Saison Spitzenreiter.

Ihn überrasche die hohe Quote in der Super League, sagt Storm, und liefert gleichzeitig einen Erklärungsver-

such. Die medizinischen Abteilungen in der Super League seien zwar gut aufgestellt. Vielleicht sei die Risszahl in den grossen europäischen Ligen aber kleiner, weil dort die Spieler aufgrund der finanziellen Möglichkeiten medizinisch noch individueller betreut werden könnten als in der Schweiz. Zudem könnten sich jene Clubs auch bereits in den Nachwuchsmannschaften grössere medizinische Teams leisten. Dieselbe Vermutung stellt Weisskopf an.

Die Häufung von Kreuzbandrissen in St. Gallen in der vergangenen Saison muss jedoch differenzierter betrachtet werden. Stets war es durch Fremdeinwirkung zu den Verletzungen gekommen – deshalb sei ein medizinischer Grund auszuschliessen, sagt Storm. Die Hausaufgaben habe man jedenfalls stets gemacht, der Prävention werde viel Zeit eingeräumt.

Die Unterscheidung «mit/ohne Fremdeinwirkung» wird in unserer Analyse nicht gemacht. Damit sind Rückschlüsse schwierig, ob die hohe Quote in der Schweiz und Österreich mit der körperlichen Verfassung der Spieler oder mit einer rauerer Foulkultur zusammenhängt. Da Studien zeigen, dass zwei von drei Kreuzbandrissen im Fussball ohne gegnerische Einwirkung passieren, dürfte ungenügende Prävention zumindest mitspielen. Immerhin: In der laufenden Super-League-Saison ist noch kein neuer Fall dazugekommen. Was einerseits die Statistik relativiert – andererseits aber darauf hindeutet, dass die Clubs in Sachen Prävention Fortschritte machen.

Super-League-Teams geben ihren Spielern immer mehr Zeit

Ein weiteres auffälliges Resultat der Datenanalyse: Die Gefahr, sich das Kreuzband ein zweites Mal zu reißen, ist sehr gross. Während «nur» etwa jeder 30. Profifussballer in seiner Karriere einen Kreuzbandriss erleidet, reisst sich jeder zehnte der Vorbelasteten das Kreuzband ein weiteres Mal. Interessanterweise ist dabei in über 60 Prozent der Fälle das bisher unverletzte Knie betroffen, was oft mit muskulären Dysbalancen zu tun hat, wie Weisskopf erklärt. Normierte «Return-to-Play»-Tests, mit welchen am Ende der Reha-

«Gute Prävention könnte die Anzahl Kreuzbandrisse im Spitzensport halbieren.»



Lukas Weisskopf Sportmediziner, Kreuzband-Experte



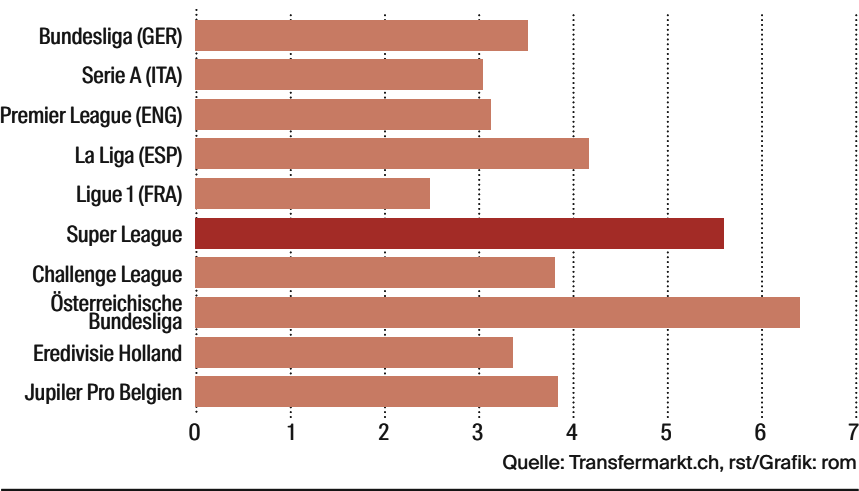
Sandro Lauper, Mittelfeldspieler der Young Boys, reisst sich das Kreuzband im letzten Spiel der Saison 2018/19 gegen Luzern.

Handball und Skifahren als Risikosportarten

In der Schweiz passieren 73 Prozent aller Kreuzbandrisse beim Sporttreiben. Skifahren mit 28 Prozent und Fussball mit 22 Prozent aller Risse stehen an der Spitze, heisst es in einer Untersuchung des Zürcher Gesundheitsamts. Im Profibereich scheinen hingegen Handballer anfälliger zu sein als Fussballer: Die deutsche Unfallversicherung VBG hat zwischen 2014 und 2017 verschiedene Teamsportarten auf Kreuzbandverletzungen untersucht. Die Daten wurden dabei jeweils in den höchsten zwei Ligen Deutschlands erfasst. Handball fungiert dabei als grösste Risikosportart, vor Basketball, Fussball und Eishockey. Absolute Zahlen werden nicht genannt, pro 1000 Wettkampfstunden werden im Handball aber im Schnitt 0,8 Kreuzbandrisse gezählt, im Fussball deren 0,44. Auch Trainingsunfälle passieren im Handball öfter als im Fussball. Basketballer lassen sich im Schnitt über zehn Monate Zeit zur Rückkehr, Handballer rund neun Monate – und bei den Fussballern wurden im Schnitt acht Monate gezählt. Darunter liegen die Eishockeyspieler mit gut sieben Monaten. Dies liege vermutlich auch daran, dass im Eishockey unter der Schutzausrüstung mit Knieorthesen gespielt werden darf, die die Stabilität des Kniegelenks erhöhen – dies ist in den anderen Sportarten nicht zulässig. (rst)

Gefährliche Super League

Durchschnittliche Anzahl Kreuzbandrisse pro Team seit 2011/12



Die Kreuzbandriss-Pause nimmt in der Super League zu

