

Liebe Patientin Lieber Patient

Haben Sie sich beim Sport oder im Alltag bei einer ungeschickten Bewegung verletzt und leiden nun an Schmerzen sowie einem Bluterguss an der Oberschenkelrückseite? Möglicherweise haben Sie sich einen Riss der Hamstrings-Muskulatur zugezogen. Im Rahmen unserer Sprechstunde können durch eine gezielte körperliche Untersuchung sowohl diese Muskelgruppe als auch andere, möglicherweise verletzte Strukturen untersucht werden. Mittels MRI lässt sich das Ausmass der muskulären Verletzung darstellen. Gerne besprechen wir mit Ihnen die entsprechenden Diagnosen sowie die damit verbundenen Therapiemöglichkeiten. Je nach Verletzungsmuster kann eine Behandlung ohne Operation oder ein operatives Vorgehen indiziert sein. Haben Sie noch weitere Fragen? Gerne stehen wir Ihnen zur Verfügung.



Team Hüfte

Dr. med. Karl Grob, PhD, Stv. Chefarzt
Dr. med. Pia Zurmühle, Oberärztin mbF
Klinik für Orthopädische Chirurgie und
Traumatologie des Bewegungsapparates
Kantonsspital St.Gallen



Kontakt

Kantonsspital St.Gallen
Klinik für Orthopädische Chirurgie und
Traumatologie des Bewegungsapparates
Team Hüfte
Rorschacher Strasse 95
CH-9007 St.Gallen

Tel. +41 71 494 34 44
huefte@kssg.ch
www.kssg.ch/orthopaedie

Professionell
Umfassend
Menschlich



Hüftchirurgie

Merkblatt Hamstrings-Ruptur /
Hamstrings-Abriss



Kantonsspital
St.Gallen

Hamstrings

Hamstrings ist der englische Begriff für eine Gruppe von drei Muskeln, welche an der Oberschenkelrückseite vom Sitzbeinhöcker des Beckens bis zum Knie verläuft. Die Muskeln sind verantwortlich für die Kniebeugung und helfen bei der Hüftstreckung.

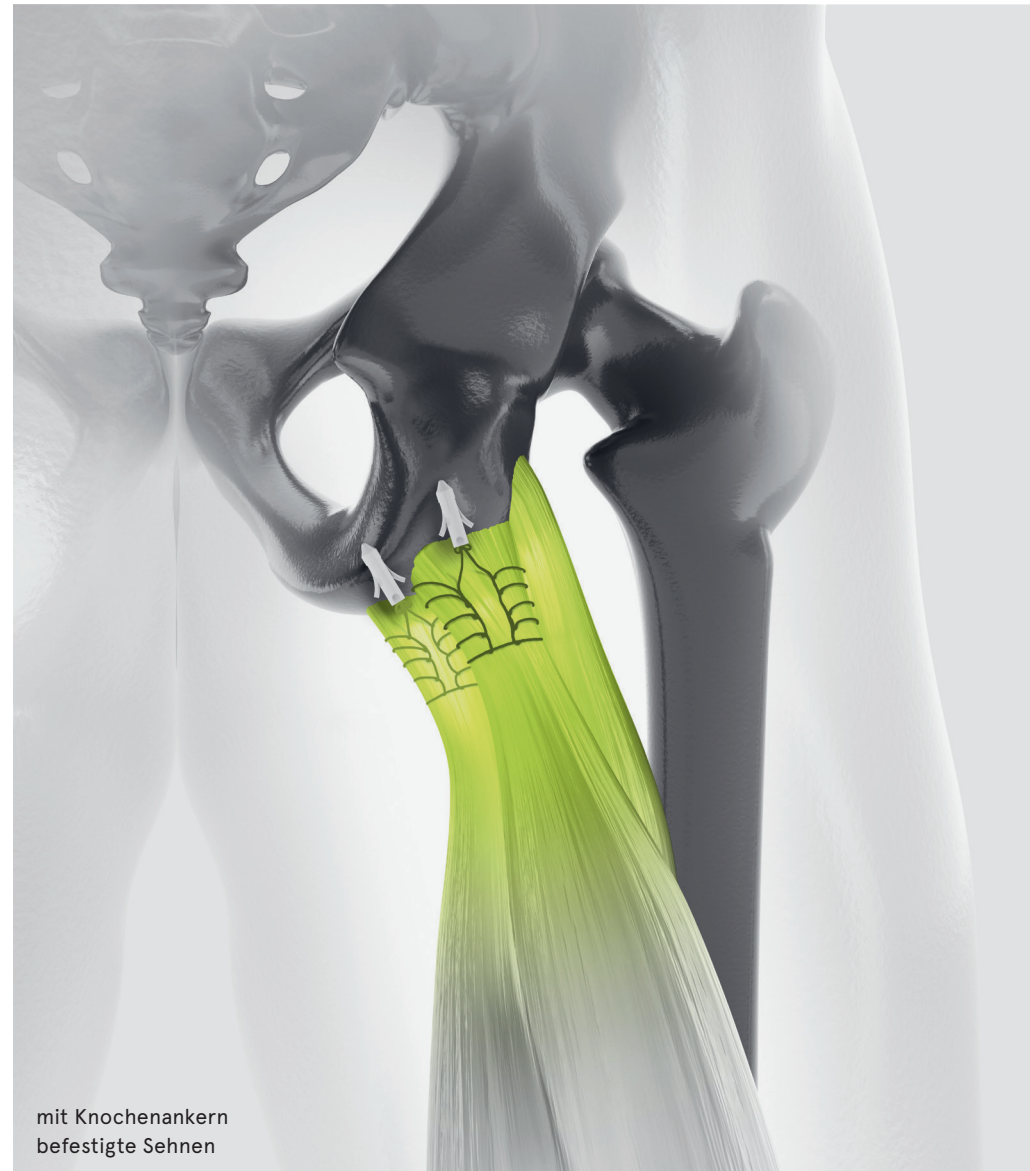
Verletzungsmuster

Die Hamstrings werden häufig bei Sportarten wie Fussball oder beim Rennen verletzt, wenn eine hohe Kraft auf das ausgestreckte Bein bei gebeugter Hüfte einwirkt. Dies geschieht auch bei einem Ausrutscher auf das «Hinter-

teil». Dabei kommt es zu einer maximalen Überdehnung der Hamstrings und infolge dessen zu einem Ausriss der gesamten Muskelgruppe im Bereich ihrer Befestigung am Beckenknochen.

Symptome

Typischerweise tritt ein einschliessender Schmerz an der Oberschenkelrückseite während einer (sportlichen) Aktivität mit dem oben genannten Bewegungsmuster ein. Im Verlauf kann ein grosser Bluterguss entstehen. Ebenfalls zeigt sich ein gewisser Kraftverlust bei der Kniebeugung und möglicherweise ist eine Delle im Gesässbereich tastbar.



mit Knochenankern
befestigte Sehnen

Therapie

Wird nach der Untersuchung eine Verletzung der Hamstrings vermutet, kann diese mittels MRI bestätigt werden. Je nach MRI-Befund und Ihren Ansprüchen wird mit Ihnen die optimale Therapieoption besprochen.

Konservativ

Teilrisse der Hamstrings können oft ohne Operation behandelt werden. Es erfolgt eine Schonung des Beins mit Teilbelastung über mehrere Wochen. Zusätzlich werden Physiotherapie zur Gangschulung, manuelle Therapie, Koordinationstraining sowie Bewegungsschulung verordnet. Um das Risiko für eine Hamstrings-Ruptur zu reduzieren, ist es wichtig, dass im weiteren Verlauf eine konsequente Dehnung der Muskulatur erfolgt.

Operativ

Kommt es hingegen zu einem vollständigen Abriss, müssen die Muskeln oft operativ wieder am Sitzbeinhöcker fixiert werden. Werden die Muskeln nicht refixiert, kann eine abgeschwächte Beugung des Kniegelenks bestehen bleiben. Bei einer Operation erfolgt ein Hautschnitt an der Oberschenkelrückseite, um den Riss darzustellen. Danach wird die Muskulatur mit Fadenankern wieder an ihrer ursprünglichen Position am Sitzbeinhöcker befestigt.

Nach der Operation

Nach der Operation erfolgt eine Gehstockentlastung für 6 Wochen. Um die refixierten Muskeln zu schützen, sollten Sie während dieser Zeit bestimmte Bewegungen (z.B. übermässige Hüftbeugung bei gleichzeitiger Kniestreckung) vermeiden. Es erfolgt daher eine Instruktion durch die Physiotherapeuten. Die Übungen können Sie zu Hause weiterführen. 6 Wochen nach der Operation erfolgt eine Kontrolle in der Sprechstunde, danach darf meist mit einem gezielten Wiederaufbau der Muskulatur begonnen werden. Je nach Beruf ist mit einer Arbeitsunfähigkeit von 4-12 Wochen (Bauarbeiter) zu rechnen.

Risiken der operativen Behandlung

Neben allgemeinen Komplikationen von Operationen (Entzündung von Blase oder Lunge, Thrombose, Herz-Kreislauf-Probleme) möchten wir Sie noch über spezifische Risiken informieren. In seltenen Fällen kann es während der Operation zu einer Störung eines Haut- oder des Ischiasnerves kommen. Häufiger sind vorübergehende Gefühlsstörungen der Haut im Operationsgebiet. Um einen Wundinfekt in diesem Bereich zu vermeiden, wird die Wunde nach der Operation gut versiegelt. Auf gute Hygienemassnahmen auf der Toilette ist zu achten.