

Kaja und das Kreuz mit dem Knie

Handball-Bundesligaspielerin Kaja Ziegenbein wird derzeit im IsarPark behandelt

Von Simone Kuhnt

Plattling. 19. Dezember 2016: Kaja Ziegenbein bekommt im Training einen leichten Schubser von hinten, steigt dadurch auf den Fuß einer anderen Spielerin und verdreht ihr rechtes Bein. „Ich wusste sofort, dass da wieder was nicht stimmt“, berichtet die 19-Jährige, die mit der Handballspielgemeinschaft Blomberg-Lippe (Nordrhein-Westfalen) in der 1. Bundesliga spielt. Schon im Vorjahr hatte die Kreisläuferin einen Kreuzbandriss, damals am linken Knie.

Am 20. Dezember wird Kaja Ziegenbein in ihrer Heimat am rechten Knie operiert. Über die Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel steigen ihre Entzündungswerte, das Knie versteift sich. Spülungen und Drainagen helfen kaum. Nur zu 10 Grad kann Kaja Ziegenbein ihr Knie noch beugen.

„Es ist hart, nicht spielen zu können. Die Stagnation in den letzten Monaten war nervenaufreibend“, erzählt Ziegenbein, die im vierten Semester Sportwissenschaften studiert. Über Kontakte in der Handball-Szene wurden ihr der IsarPark in Plattling und Kniegelenk-Spezialist Dr. Thore Zantop empfohlen, der nun am Dienstag ihr Knie operierte, Verwachsungen und Vernarbungen löste.

Den Mittwoch verbrachte die Bundesligaspielerin hauptsächlich mit Schlafen, am Donnerstag saß sie munter in ihrem Kranken-



Sind zuversichtlich, dass es bergauf geht mit dem Kreuzband: Kaja Ziegenbein (19) und ihre Mutter Martina Ziegenbein. Wie lange die Sportlerin noch im IsarPark Plattling bleiben muss, ist noch nicht sicher. Entlassen wird sie dann, wenn sie das Knie zu 90 Grad abwinkel kann. – Foto: Kuhnt

bett, das Haar ordentlich geflochten, der Händedruck fest, ein offenes Lächeln im Gesicht.

„Ich habe schon mehr Bewegung als vorher, das ist sehr positiv. Ich habe jetzt das gute Gefühl, einen richtigen Schritt gemacht zu haben“, sagt die 19-Jährige, die von ihrer Mutter Martina Ziegenbein begleitet wird. Sie und ihr Mann spielten früher ebenfalls

Handball, und auch Kajas älterer Bruder und ältere Schwester sind dem Handball-Virus verfallen.

„Nur unsere jüngste Tochter spielt nicht“, erklärt Martina Ziegenbein, die mittlerweile schon ein paar Kreuzbandrisse in der Familie gewöhnt ist.

„Kaja ist grundsätzlich ziemlich positiv, sie hat bisher alles gut gemeistert. Wir als Familie und das

Umfeld versuchen, sie zu stärken und aufzufangen, wenn es ihr mal nicht so gut geht“, erklärt Martina Ziegenbein. Von Plattling haben sie und ihre Tochter noch nicht viel gesehen, doch in der Klinik fühlen sie sich gut aufgehoben.

Schmerzen hat Kaja Ziegenbein derzeit nicht: Ein Schmerzkatheter am rechten Bein erspart ihr diese. Eine große Manschette

mit Kühlfunktion und lymphaktivierender Wirkung soll zur Genesung beitragen, jede halbe Stunde läuft das Gerät für einige Zeit. Zudem bekommt Kaja Ziegenbein regelmäßig Physiotherapie. Wann sie wieder ins Training einsteigen kann, ist noch nicht klar. „Erstmal muss ich wieder richtig laufen lernen“, sagt die Sportlerin, die es gewöhnt war, sieben Mal die Woche zu trainieren und ihren Alltag dem Leistungssport anzupassen. Zuletzt waren ihr nur Übungen zur Stärkung des Oberkörpers und der Arme möglich.

Kaja Ziegenbein spielt Handball, seit sie zehn Jahre alt war. Zunächst ging sie zum Training ihres Dorfvereins und spielte schnell in der Kreisauswahl. Bald wechselte sie zur HSG Blomberg-Lippe. „Das ist ein Verein mit einer sehr guten Jugendarbeit, gleich bei uns um die Ecke. Die spielen auf hohem Niveau, da hat man die Chance, in der ersten Liga zu spielen“, berichtet Kaja, die zusätzlich im zweiten Team in der dritten Liga spielt.

Obwohl sie seit Monaten gehandicapt ist, lässt die junge Frau es sich nicht nehmen, regelmäßig beim Training zuzuschauen, um ihre Teamkolleginnen zu sehen. „Als Team kann man alles reißen, es ist wie eine zweite Familie. Handball ist eine schöne Sportart, die Kraft, Spielintelligenz und Schnelle vereint“, schwärmt Kaja Ziegenbein. Da passt es für sie gut, dass Operateur Dr. Thore Zantop früher ebenfalls Handball spielte.