

AGA STArt Course Innsbruck 17.-19.9.2026: Madlaina Matter & Hannah Kirchhübel

Mit viel Vorfreude reisten wir, Hannah und Madlaina, nach Innsbruck an, um den STArt Course der AGA zu besuchen. Durch die Anreise einen Tag vor Kursbeginn ergab sich etwas Zeit, um die Umgebung kennenzulernen. Während Madlaina noch die Rollskistrecke in Seefeld testete, nutzte Hannah die Zeit, um bereits erste Ecken Innsbrucks zu erkunden. So trafen wir zwei Assistenzärztinnen in der schönen Stadt am Inn ein - die eine mit etwas Fahrtwind im Gesicht, die andere mit ersten Innsbruck-Eindrücken im Gepäck.

Auf dem Programm standen an beiden Tagen jeweils drei Theorie- und drei Praxisblöcke zur Arthroskopie im Knie- und Schultergelenk. In den praktischen Einheiten arbeiteten wir uns am Knie-Simulator an die Grundlagen der Arthroskopie heran. Angefangen bei der korrekten Triangulation und dem Periscoping ging es über „Catch the Stars“ und aufzuspiessenden Ringen bis hin zum ersten vollständigen diagnostischen Rundgang durch das Kniegelenk. Was anfangs noch etwas nach einem Geschicklichkeitsspiel aussah, wurde zunehmend anspruchsvoller – und gleichzeitig immer spannender.

Die Tutorinnen und Tutoren führten mit Anweisungen und Tipps durch die Übungen. Die theoretischen Blöcke ergänzten die praktischen Übungen passend. Anhand konkreter Beispiele wurden unter anderem Klassifikationen von Meniskus- und Knorpelläsionen besprochen, wodurch nicht nur das Verständnis für die Pathologien, sondern auch die Grundlage für eine korrekte und strukturierte Dokumentation nochmals vertieft wurde.

Am Abend galt es zunächst, die vielen neuen Eindrücke zu verarbeiten und den vom konzentrierten Blick auf den Arthroskopieturm beanspruchten Nacken zu entspannen. Natürlich durfte auch ein feines Abendessen nicht fehlen. Dabei kann das vegetarische Restaurant „Blum“ besonders empfohlen werden. Der Kurstag hat seine Spuren hinterlassen und auch die bevorstehende Prüfung am nächsten Tag sorgte für einige Gedanken an die vergangenen Lektionen: Vor dem Einschlafen wurden die einzelnen Übungen nochmals gedanklich durchgespielt, in der Hoffnung, dass die Visualisierung am nächsten Tag zu etwas mehr Geschwindigkeit und vor allem zu präziser Bewegung beitragen würde.

Um den Kopf etwas zu lüften, begann der zweite Kurstag für Hannah und Madlaina mit einer Runde Jogging um 5 Uhr, bevor es wieder an den Simulator ging. Neben der weiteren arthroskopischen Ausbildung standen nun auch verschiedene Techniken der Meniskusnaht auf dem Programm. Diese konnten nicht nur theoretisch besprochen, sondern auch direkt praktisch ausprobiert werden. Der Fokus lag jedoch klar auf dem Simulator: Die Prüfung rückte näher und damit auch die Frage, ob sich die Übungsstunden tatsächlich auszahlen würden. Es war ein Auf und Ab, aber mit klarer Tendenz nach oben. Auf Missgeschicke folgten kleine Fehler, auf Ungenauigkeiten gelegentliche Zweifel und zwischendurch immer wieder die Erkenntnis, dass eine Bewegung, die im OP-Saal bei der erfahrenen Operateurin oder dem erfahrenen Operateur ganz einfach aussieht, am Simulator plötzlich erstaunlich anspruchsvoll werden kann. Die Anspannung stieg, der Zeitpunkt der Prüfung war gekommen. Es folgte die grosse Erleichterung: Am Ende konnten alle die Prüfung erfolgreich absolvieren. Nachdem das Kniegelenk nun einigermaßen sicher erkundet und bearbeitet werden konnte, blieb sogar noch etwas Zeit, den arthroskopischen Horizont über das Knie hinaus zu erweitern und sich an der Schulterarthroskopie zu versuchen.

Eine besondere Bereicherung des Kurses war für uns der persönliche Austausch mit den Tutorinnen und Tutoren. Neben den technischen Fertigkeiten waren es gerade die Gespräche über Erfahrungen aus dem klinischen Alltag, Forschung und die Betreuung von Sportlerinnen und Sportlern, die uns nachhaltig in Erinnerung bleiben werden. Mit Dr. Natalie Mengis ergab sich ein spannender Austausch über die Forschung im Bereich "Prävention von Kreuzbandverletzungen" und Herausforderungen im klinischen Alltag. Mit Dr. Christian Schaller tauschten wir uns über die Betreuung von Leistungssportlerinnen und -Sportlern und die Frage aus, wie man bei diesen Spitzenathletinnen und -athleten noch das letzte Prozent herausholen kann. Prof. Dr. Florian Haasters gab im persönlichen Gespräch wertvolle Einblicke in seine Erfahrungen zu "Return to Sport" nach Schulterverletzungen.

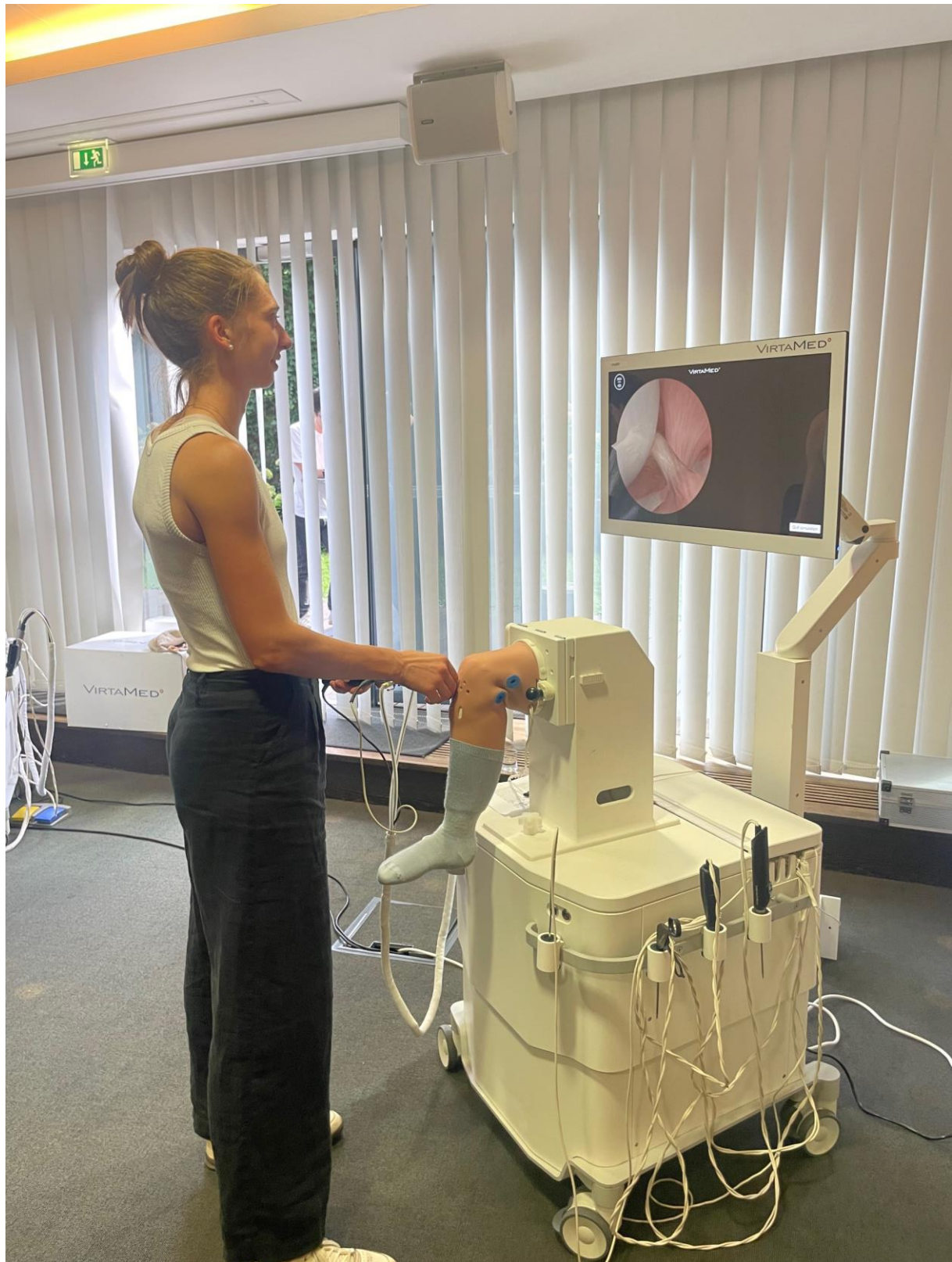
Nach zwei intensiven, lehrreichen und gleichzeitig sehr unterhaltsamen Tagen nehmen wir nicht nur einige neue arthroskopische Fertigkeiten mit nach Hause, sondern auch viele praktische Tipps, neue Perspektiven und spannende Gespräche. Der AGA STArt Course hat uns gezeigt, dass arthroskopische Fertigkeiten vor allem eines brauchen: Viel Übung, Geduld und Perfektionismus.

Oder anders gesagt: Kompartiment für Kompartiment – und immer mit dem Ziel, am Horizont ein kleines Stück weiterzukommen.

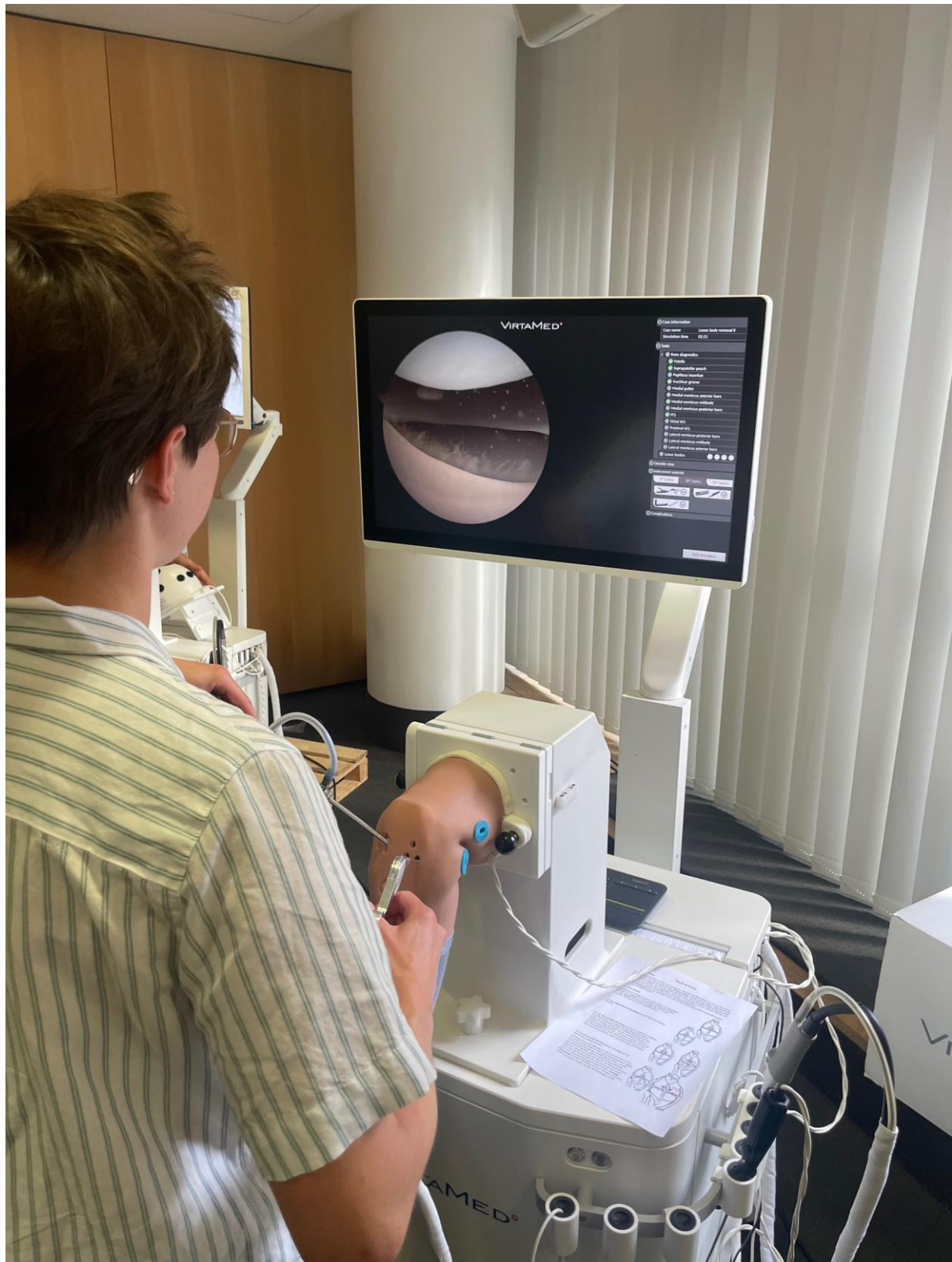
Unser herzlicher Dank gilt der AGA und Swiss Female Orthopaedics für die Möglichkeit, an diesem Kurs teilnehmen zu dürfen, sowie allen Tutorinnen, Tutoren und Beteiligten für die hervorragende Organisation, die offene Atmosphäre und die vielen wertvollen Inputs.



Von links nach rechts: Madlaina Matter, Hannah Kirchhübel, Natalie Mengis, Irina Todiras



Madlaina beim Üben am Simulator



Hannah beim Üben am Simulator