

WAS GESUNDHEITS- EXPERTEN RATEN

Thema: Gelenke

Gelenke sind wahre Wunderwerke der Natur. Etwa 140 davon hat der Mensch in seinem Körper, die sechs größten sind Schulter-, Ellenbogen-, Hand-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenke. Sie alle werden tagtäglich beansprucht und sind dabei zum Teil sehr hohen Belastungen ausgesetzt. Entsprechend anfällig sind unsere Gelenke für Schäden und Verschleißerscheinungen. Doch was tun, wenn die Hüfte zwickt oder das Knie dauernd schmerzt? Wie können Orthesen bei einer Kniegelenksarthrose helfen? Wann sollte ein operativer Eingriff zum Einsatz eines künstlichen Kniegelenks in Betracht gezogen werden? Welche Vorteile bringt eine umfassende ambulante Reha nach einer Knie-OP? Antworten auf diese und weitere Fragen zum Thema Gelenke erhalten Sie in unserer Sonderveröffentlichung „Was Gesundheitsexperten raten“, in der ausgewiesene Fachleute ihr Wissen weitergeben.

Schmerzen die Gelenke, sollte man frühzeitig gegensteuern

Bei Hüftarthrose aktiv bleiben

Die Hüftgelenke spielen bei allen Aktivitäten des täglichen Lebens eine wichtige Rolle. Zusammen mit den Knie tragen sie den Großteil unseres Körpergewichts. Zwickt die Hüfte immer wieder beim Treppenstein- oder beim Überlängerschlagen der Beine, kann das ein Anzeichen für eine Hüftarthrose sein.



Schonende Sportarten wie Nordic Walking können helfen. Foto: Christina Klose/opa-tmn

Die Hüftarthrose beginnt oft schleichend über Monate und Jahre. Anfangs schmerzt das Gelenk meist nur bei Belastung oder nach anstrengenden Tagen, schreibt das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen auf seinem Portal „Gesundheitsinformation.de“. Es ist möglich, dass die Schmerzen zur Innenseite des Oberschenkels oder sogar bis ins Knie ausstrahlen. Wenn man länger geht, kann sich das Gelenk auch für einige Minuten steif anfühlen, zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen. Laut dem Portal sind von einer Hüftarthrose vermehrt Menschen ab 45 Jahren betroffen. Risikofaktoren dafür sind unter anderem familiäre Veranlagung, starkes Übergewicht und angeborene Fehlstellungen. Auch schwere körperliche Arbeit sowie Dauerbelastungen durch intensives Training in Sportarten wie Handball oder Fußball, bei denen es zu starken Stoßbelastungen kommt, zählen dazu.

Wichtig ist, einen Hüftarthrose-Verdacht möglichst rasch abzuklären, um im Zweifelsfall frühzeitig gegensteuern zu können. Das beugt weiterem Knorpelverschleiß vor. Empfehlenswert sind gelenkschonende Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen. Solche Bewegung kann die Gelenkfunktion verbessern. Wer stark übergewichtig ist, sollte versuchen, abzunehmen. Außerdem helfen gut dämpfende, bequem sitzende Schuhe ohne Absatz. Auch Physiotherapie kann helfen, ebenso wie entzündungshemmende Schmerzmittel aus der Gruppe der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR).

Die Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik empfiehlt, bei Arthrose in der Hüfte jede Gelegenheit zur



Eine künstliche Hüfte im Röntgenbild. Foto: Florian Schuh/opa-tmn

Elementar ist aus Sicht des Mediziners nur, dass man koordiniert zu der Tätigkeit in der Lage ist und die Sportart im Idealfall schon vor der Hüft-OP beherrscht hat. „Es geht darum, dass der Körper diese Abläufe kennt.“ Perla hält es zum Beispiel für keine gute Idee, mit dem künstlichen Gelenk das erste Mal Skifahren auszuprobieren. Wer indes darin geübt ist, kann weiter die Pisten herunterjagen. Und es gibt Sportarten, die für Menschen mit künstlichem Hüftgelenk besonders gut geeignet sind und einen niederschwelligen Einstieg bieten, falls man sie das erste Mal macht: Vor allem Walking, Laufen, Schwimmen, Wandern, Radfahren auf der Ebene – also kein Mountainbiking – oder Tanzen, zählt Perla auf.

Mit Material von dpa

Diese Gesundheitsexperten informieren:

Dr. Karsten Reichmann



Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie

Andreas Schlüter

Facharzt für Chirurgie, Notfallmedizin und Chirotherapie



Torsten Raspe



Geschäftsführer CentralREHA Waiblingen

Theodor Pässler

Orthopädietechnikermester, Sanitätshaus Weinmann



Dr. Karsten Reichmann

Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie

Im Alter oder nach einem schweren Unfall kann es zu **Verschleißerscheinungen im Kniegelenk** kommen. Diese sogenannte **Kniearthrose** hat Schmerzen und starke Bewegungseinschränkungen zur Folge. Wenn konservative Behandlungsmethoden nicht mehr ausreichen, kann der Einsatz eines künstlichen Kniegelenks helfen.

Für Patienten, die unter einer Kniearthrose leiden, gibt es eine Vielzahl konservativer Behandlungsmethoden, mit denen sich die Beschwerden in Schach halten lassen. Dazu gehören etwa Orthesen und Einlagen zur Korrektur der Beinachse, Krankengymnastik, Rehasport sowie Knieprothesenpraktika als Tabletten oder Injektionen. „Bei einer fortschreitenden Arthrose kann es jedoch sein, dass konservative Maßnahmen nicht mehr ausreichen, um den Schmerz in den Griff zu bekommen. Dann sollte ein operativer Eingriff zum Einsatz eines künstlichen Kniegelenks in Betracht gezogen werden“, rät Gelenksspezialist Dr. Karsten Reichmann. Der Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie ist Ärztlicher Leiter des EndoprothetikZentrums (EPZ) Waiblingen und betreibt zusammen mit Andreas Schlüter, Facharzt für Chirurgie, Notfallmedizin und Chirotherapie, eine Gemeinschaftspraxis am Alten Postplatz in Waiblingen.

Das Design von Knie-Endoprothesen wurde stets verbessert

Bei dem sogenannten Oberflächenersatz im Kniegelenk werden Oberschenkel- und Schienbeinknochen mit einer Metallprothese überzogen und dazwischen ein hochbelastbares Kunststoffmaterial eingefügt. „Das Design dieser Knie-Endoprothesen wurde stets verbessert. Dadurch lässt sich eine deutliche Verbesserung der post-operativen Beweglichkeit erreichen, sodass zum Beispiel auch das Sporttreiben nach einer solchen OP wieder möglich ist“, erläutert Dr. Karsten Reichmann. Der Einsatz eines künstlichen Kniegelenks ist ein mittelgroßer operativer Eingriff, der einen stationären Aufenthalt von etwa einer Woche nötig macht, gefolgt von einer circa dreiwöchigen Reha. Moderne Knie-Endoprothesen sind in geschlechtsspezifischen Ausführungen sowie mit speziellen Legierungen gut geeignet sind und einen niederschwelligen Einstieg bieten, falls man sie das erste Mal macht: Vor allem Walking, Laufen, Schwimmen, Wandern, Radfahren auf der Ebene – also kein Mountainbiking – oder Tanzen, zählt Perla auf.

Elementar ist aus Sicht des Mediziners nur, dass man koordiniert zu der Tätigkeit in der Lage ist und die Sportart im Idealfall schon vor der Hüft-OP beherrscht hat. „Es geht darum, dass der Körper diese Abläufe kennt.“ Perla hält es zum Beispiel für keine gute Idee, mit dem künstlichen Gelenk das erste Mal Skifahren auszuprobieren. Wer indes darin geübt ist, kann weiter die Pisten herunterjagen. Und es gibt Sportarten, die für Menschen mit künstlichem Hüftgelenk besonders gut geeignet sind und einen niederschwelligen Einstieg bieten, falls man sie das erste Mal macht: Vor allem Walking, Laufen, Schwimmen, Wandern, Radfahren auf der Ebene – also kein Mountainbiking – oder Tanzen, zählt Perla auf.

Computergestützte Operationen in hochmodernen OP-Räumen

Dr. Karsten Reichmann ist seit 30 Jahren in der Chirurgie tätig und hat schon mehrere tausend Operationen durchgeführt. Für ihn gehört der Einsatz eines künstlichen Kniegelenks zum chirurgischen Alltag. Seine Operationen führt er computergestützt in den hochmodernen OP-Räumen der Waiblinger Zentralklinik durch, die sich im gleichen Gebäude wie seine Praxis befindet. „Das hat den großen Vorteil, dass ich die

Zur Person:

- Dr. Karsten Reichmann ist Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Ärztlicher Leiter und Hauptoperateur des EndoprothetikZentrums (EPZ) Waiblingen innerhalb der Waiblinger Zentralklinik.
- Andreas Schlüter ist Facharzt für Chirurgie, Notfallmedizin und Chirotherapie sowie Belegarzt der Waiblinger Zentralklinik.

Andreas Schlüter

Facharzt für Chirurgie, Notfallmedizin und Chirotherapie

Patienten von A bis Z und aus einer Hand behandeln und behandeln kann – von der ersten Vorstellung bei uns in der Praxis bis zu den Kontrolluntersuchungen nach der OP.“ In den vergangenen Monaten hat Dr. Reichmann beobachtet, dass Patienten hier bereits geplanten Knie-OPs aus Angst vor einer Coronavirus-Infektion verschoben haben. „Solche Ängste sind unbegründet“, betont der Mediziner. In der Waiblinger Zentralklinik setze man standardmäßig umfangreiche Hygienemaßnahmen um, zudem werden die Patienten vor und nach der Operation auf Corona getestet, ebenso werde das gesamte Personal regelmäßig getestet.

„Moderne Knieprothesen machen auch das Sporttreiben wieder möglich“

Neben der Implantation von künstlichen Kniegelenken kümmert sich Dr. Karsten Reichmann auch um die operative und nicht-operative Behandlung von anderen Gelenk- und Sportverletzungen. Andreas Schlüter legt seinen Schwerpunkt auf verschiedene allgemeinchirurgische Eingriffe. Parallel zu ihrer Praxisstätigkeit kümmern sich die beiden Ärzte auch um die sportmedizinische Betreuung von Profisportlern aus Vereinen wie dem VfB Stuttgart, RB Leipzig und TVB 1898 Stuttgart.



Höchste Konzentration bei der OP. Foto: Smartmedia/Heike Kranacher

Kontakt:

Gemeinschaftspraxis Dr. med. Karsten Reichmann Andreas Schlüter Alter Postplatz 2 71332 Waiblingen

www.doc-reichmann.de praxis@doc-reichmann.de Telefon: 07151/1722-21 oder -24

WAS GESUNDHEITS- EXPERTEN RATEN

Thema: Gelenke



Torsten Raspe

Geschäftsführer CentralREHA Waiblingen

Die Knie-OP ist gut verlaufen, das künstliche Kniegelenk wurde erfolgreich eingesetzt. Nun folgt in der Regel eine dreiwöchige stationäre Reha, bei der eine gewisse Belastbarkeit des Knies wiederhergestellt wird. Doch dies allein reicht noch nicht aus. Um das operierte Gelenk wieder voll funktionsfähig, beweglich und belastbar zu machen, ist eine umfassende ambulante Reha unerlässlich.

Hier kommen die Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler der CentralREHA Waiblingen ins Spiel. Sie helfen dem Patienten, nach einer Knie-OP wieder einen beschwerdefreien Alltag genießen zu können, in dem gegebenenfalls sogar wieder Tennisspielen und andere sportliche Tätigkeiten möglich sind. In der ambulanten Reha wird einerseits versucht, durch Mobilisationstechniken, Übungen und passive Anwendungen wie Elektrotherapie, Ultraschall, Wärme oder Kälte die Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit des Gelenks zu erweitern und die Wundheilung zu fördern. Zudem wird in der Medizinstudie das Training der Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und Sporttherapeuten ein individuelles Trainingsprogramm erstellt, das die Stabilität, Koordination und Kraft des Kniegelenks sukzessive verbessert. „Wir versuchen, mit den Übungen alltägliche Vorgänge abzubilden, zum Beispiel das Treppenstein“, erklärt CentralREHA-Geschäftsführer Torsten Raspe. Hierbei profitieren die Patienten von der großen Erfahrung des Reha-Teams der CentralREHA Waiblingen. Sie achten darauf, dass die Belastung des Gelenks so adäquat gesteigert wird, dass Überbelastungen und damit einhergehende Schwellungen verhindert werden.

Auch die psychologische Komponente sei in der Rehabilitationsphase wichtig, betont Raspe. „Viele Patienten fühlen diesen Eingriff erst einmal ein Fremdkörpergefühl empfinden. Somit ist unter anderem in der Reha auch die Zielsetzung, dass der Patient das künstliche Gelenk als Teil seines Körpers akzeptiert und Vertrauen in dessen Funktion gewinnt und in Alltag ein gutes und sicheres Gefühl hat. Das Therapie-Team hilft dabei, die Akzeptanz des Gelenksersatzes zu erreichen. Wie lange die ambulante Reha nach einer Knie-OP dauert, lasse sich nicht pauschal sa-

gen, so Raspe. In einem ersten Schritt gehe es zunächst darum, einen ganz persönlichen Reha-Fahrplan zu erstellen. Hierfür besprechen Therapeuten und Patient, welches konkrete Ziel der Patient durch die Reha erreichen möchte. Das kann zum Beispiel sein, wieder schmerzfrei längere Wanderungen oder Fahrradtouren zu unternehmen. Auf dieses individuelle Ziel arbeiten die Therapeuten dann gemeinsam mit dem Patienten hin. „Das Knie ist ein sehr wichtiges Gelenk, entsprechend sollte man sich ausreichend Zeit nehmen und seine Motivation aufrechterhalten – selbst dann, wenn es mal Rückschläge geben sollte“, sagt Raspe. Übrigens: Physiotherapeutische Übungen können als konservative Maßnahme in der CentralREHA Waiblingen auch dabei helfen, die Beschwerden einer Kniearthrose zu lindern. Durch gezielte Übungen unter Anleitung eines Physiotherapeuten lassen sich Oberschenkel- und

„Die Physiotherapie ist die Basis der Rehabilitation“

Wadenmuskulatur stärken und damit Stabilität und Beweglichkeit des Knies verbessern. So kann eine drohende Knie-OP im besten Fall vermieden oder zumindest hinausgezögert werden. Allerdings ist es hier wichtig, schon bei den ersten Änderungen einer Kniearthrose aktiv zu werden, damit der Verschleiß im Gelenk nicht ungehindert voranschreitet. „Lieber gehen viele Menschen zu sorglos mit Beschwerden im Knie um und ignorieren auftretende Probleme“, sagt Raspe. Dazu kommt, dass anhaltende Schmerzen im Knie zu Schonhaltungen führen können, die wiederum Beschwerden an anderen Körperstellen wie Hüftgelenk oder an der Wirbelsäule nach sich ziehen. Wer sich bei der CentralREHA physiotherapeutisch behandeln lässt, kann auf Wunsch zusätzlich einen professionell erstellten Trainingsplan erhalten, mit dem man eigeninitiativ im Fitnessstudio trainieren kann. Das Therapieangebot der CentralREHA umfasst zudem Manuelle Therapie, Osteopathie, Sportphysiotherapie, Kieferbehandlung und Stoßwellentherapie.



Mit gezielten Übungen lässt sich das Knie wieder fit machen. Fotos: Smartmedia/Heike Kranacher

Zur Person:

- Torsten Raspe ist Fachwirt im Sozial- und Gesundheitswesen und seit 2005 Geschäftsführer der CentralREHA Waiblingen. Von 1995 bis 2003 war er Fußballprofi und spielte in dieser Zeit für die Stuttgarter Kickers und den FC Rot-Weiß Erfurt.

Kontakt:

CentralREHA Waiblingen GmbH Alter Postplatz 2 71332 Waiblingen

www.centralreha.de info@centralreha.de Telefon: 07151/9815568



Theodor Pässler

Orthopädietechnikermester, Sanitätshaus Weinmann

„Wieder wohlfühlen trotz Knieschmerzen ist möglich!“



Wieder wohlfühlen trotz Knieschmerzen: Aktiv mit neuartiger Kniegelenkorthese. Foto: Oscur GmbH

Arthrose im Kniegelenk ist mit Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verbunden. Viele Betroffene reagieren mit weniger Bewegung auf die Symptome – und verschlimmern damit das Problem. Das Sanitätshaus Weinmann empfiehlt deshalb ein neuartiges Entlastungskonzept und ganzheitliche Lösungsansätze.

Arthrose ist eine Volkskrankheit. Sie ist eine degenerative Erkrankung, bei der der Gelenkknorpel zunehmend zerstört wird. Schmerzen, Steifheit und Funktionseinschränkungen sind die Symptome. Dauerhaft Medikamente einzunehmen oder auf die notwendige Bewegung zu verzichten, kann keine nachhaltige Verbesserung hervorbringen. Im Gegenteil, wenn man sich weniger bewegt, baut sich die Muskulatur ab und das Knie wird noch weniger beweglich. Deswegen ist das oberste Ziel jeglicher Arthrosetherapie, die Beweglichkeit bestmöglich zu erhalten. Selbstverständlich sollte sich Betroffene ganzheitlich mit dem Thema auseinandersetzen und nicht zuletzt auch Hilfe von Ernährungsberatern und Physiotherapeuten in Anspruch nehmen. Allerdings haben wir mit dem neuartigen Entlastungskonzept mit Kniegelenkorthesen der Firma Oscur außerordentlich gute Erfahrungen gemacht. Viele Patienten berichten von nachhaltigen Verbesserungen und einer deutlichen Schmerzreduktion bei mehr Bewegung.

Orthesen werden zur Stabilisierung, Entlastung, Ruhigstellung, Führung oder Korrektur von Gliedmaßen oder des Rumpfes eingesetzt. Hilfreich können Orthesen beispielsweise bei Lähmungen nach einem Schlaganfall oder Multipler Sklerose sein. Hier können neben handwerklich konstruierten Lösungen auch elektronisch gesteuerte Orthesen helfen. Ob ein Unterschenkel nach einer Achillessehnen-OP ruhiggestellt werden muss, ein Kniegelenk nach einem Kreuzbandriss stabilisiert oder Rückenmuskulatur wieder aufgebaut werden muss – bei der Anfertigung von Orthesen kommt es auf die Passgenauigkeit an. Diese helfen dabei, sehr frühzeitig die betroffenen Bereiche wieder zu mobilisieren und zu kräftigen. Denn je kürzer die Zeit der vollständigen Ruhigstellung ist, desto kürzer ist die Rehabilitationszeit. Orthesen helfen zudem Schmerzen zu lindern und damit die notwendige natürliche Bewegung zu ermöglichen, was ganz besonders auf das neuartige Orthesekonzept „Unloader One“ von Oscur zutrifft.

Wenn diese leichte und angenehme zu tragende Orthese stabilisiert nicht nur das Kniegelenk. Die beiden dynamischen Gurte üben einen sanften Zug auf das Gelenk aus und reduzieren somit die Belastung des Knies. Durch das schmale, silikonfreie, wenig auftragende Design und die perfekte Passform kann die Umkleekleidung kaum spürbar und unbemerkt unter der Kleidung getragen werden. Die Orthese lässt sich ganz einfach an- und ausziehen.

Selbstverständlich beraten wir Sie im Sanitätshaus Weinmann ausführlich über die für Sie richtige Orthese und passen die Einstellungen perfekt für Sie an – so können Sie sich wieder wohlfühlen trotz einer Kniegelenkarthrose.

Selbstverständlich beraten wir Sie im Sanitätshaus Weinmann ausführlich über die für Sie richtige Orthese und passen die Einstellungen perfekt für Sie an – so können Sie sich wieder wohlfühlen trotz einer Kniegelenkarthrose.

Zur Person:

- Theodor Pässler ist Orthopädietechnikermester und Leiter der Orthopädietechnik im Sanitätshaus Weinmann. Er stellt, zusammen mit seinem Team, in digital unterstützter Handarbeit sorgfältig angepasste und individuelle Prothesen und Orthesen her.

Kontakt:

Sanitätshaus Weinmann GmbH Alter Postplatz 2 71332 Waiblingen Telefon: 07151/9815568 Fax: 07151/9815537

Öffnungszeiten Montag bis Freitag 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr Samstag 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr