

Gelenke zum Anfassen

Wie ein künstliches Kniegelenk funktioniert, zeigte Peter Goedecke (links) von der Firma Biomet den Besuchern der Gesundheitsmesse zum 1. Bad Salzunger Gesundheitsforum im Foyer des Klinikums. „Man kann sich so etwas besser vorstellen, wenn man es einmal in der Hand hatte“, sagte der Mitarbeiter im Bereich Endoprothetik. An einem anderen Stand informierte Petra Lückert vom Sanitätshaus Winkler aus Bad Salzungen über Rehabilitation. „Zeitweise herrscht richtiger Andrang“, freute sie sich über das rege Interesse. Die Besucher nutzten anschließend die Möglichkeit, sich in Vorträgen und einer Podiumsdiskussion weiter über das Thema „Künstliches Kniegelenk“ zu informieren. FOTO: SASCHA BÜHNER



1. GESUNDHEITSFORUM

Abnehmen für gesunde Gelenke

Gute Resonanz bei Telefonaktion / Ärzte beantworteten viele Fragen zu Knieproblemen

Viele Interessierte nutzten gestern Nachmittag die Telefonaktion zum 1. Bad Salzunger Gesundheitsforum, einer Gemeinschaftsaktion des Klinikums der Kurstadt mit der *Südthüringer Zeitung*. Die Mediziner Dr. Aristoteles Kaisidis, Dr. Stefan Schiffhauer, Dr. Ingo Schmidt und Dr. Dietrich Großmann beantworteten Fragen rund um das Thema Knie.



Dr. Ingo Schmidt, Leitender Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie.



Dr. Stefan Schiffhauer, Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie.



Dr. Dietrich Großmann, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie. FOTOS: BÜHNER



Dr. Aristoteles Kaisidis, Oberarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie.

Ich habe Schmerzen im Kniegelenk. Wer kann mir helfen?

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt zu einem niedergelassenen Chirurgen oder Orthopäden überweisen. Der muss herausfinden, woher die Schmerzen kommen. Warten Sie mit dem Arztbesuch nicht zu lange. Der Zustand kann sich verschlechtern, die Krankheit verschleppen. Damit wird die Behandlung langwieriger und komplizierter.

Was kann man bei Knorpelschäden im Knie machen?

Schäden am Knorpel entstehen durch Verletzungen beim Sport oder durch Verschleiß. Wenn das ganze Gelenk betroffen ist, ist eine Endoprothese, also ein künstliches Kniegelenk notwendig. Ist der Schaden lokal begrenzt, kann man Knorpelzellen transplantieren. Hier werden

mit einer Arthroskopie Zellen entnommen, im Labor nachgezüchtet und dann wieder eingesetzt.

Mein Meniskus ist eingerissen, was tun?

Zuerst muss der genaue Schaden abgeklärt werden. Dazu ist eine Untersuchung beim niedergelassenen Orthopäden oder Chirurgen notwendig. Dieser kann, wenn nötig, eine Kernspintomographie veranlassen. Besteht tatsächlich ein größerer Schaden, dann überweist er ins Klinikum. Dort kann mit Hilfe einer Kniespiegelung der Meniskus entweder genäht oder ein Teil entfernt werden.

Ich wurde am Knie operiert, wie geht es weiter?

Normalerweise sollte der behandelnde Arzt Sie über die Therapie informiert haben. Es ist seine Pflicht, Sie über die Nachbehandlung aufzuklären. Wenn Sie eine Endoprothese bekommen haben, ist ein stationärer Aufenthalt zwischen zehn und 14 Tagen nötig. Anschließend sollten Sie direkt in eine Rehaklinik kommen und mit der Physiotherapie beginnen. Der Arzt gibt Ihnen dann vor, wie stark Sie ihr Knie belasten können.

Wie kann es sein, dass direkt nach einer Endoprothesen-Operation Patienten eine unterschiedliche Be-

gungsfähigkeit haben?

Es hängt vom Alter, dem Gewicht und der Muskulatur des Patienten ab, wie schnell die volle Beugungsfähigkeit erreicht wird. Meist ist es also nur eine Frage der Zeit. Für die einen ist es eben etwas einfacher, für die anderen schwieriger.

Wie lange hält eine Knieendoprothese und wie oft kann sie gewechselt werden?

Das künstliche Kniegelenk sollte zwischen zehn und 15 Jahren halten. Das sind aber nur Richtwerte. Die Endoprothese kann bis zu dreimal gewechselt werden. Danach muss das Knie versteift werden. Das ist aber extrem selten.

Wie kann ich Arthrose entgegenwirken? Spielt dabei die Ernährung eine Rolle?

Übergewicht reduzieren und Bewegung der entsprechenden Gelenke, ohne sie zu stauchen, sind eine sehr gute Prophylaxe. Joggen auf Asphalt ist aber eher nicht empfehlenswert. Eher Schwimmen, Rad fahren oder Walken. Gesunde Ernährung ist immer gut. Aber vordergründig, um abzunehmen. Das schont die Gelenke. Bei einer ausgewogenen Ernährung bekommt der Körper alles, was er braucht. Zusatzstoffe bringen da nichts. Außer, Sie haben einen nachgewiesenen Mangel, zum Beispiel durch eine Stoffwechselerkrankung. (ide)