

„Für Hüft- und Kniegelenke ist Fahrradfahren ideal“

TA FORUM GESUNDHEIT Experten vom KKH Erfurt sprachen in der Fachhochschule Erfurt über das „Kreuz mit den Gelenken“

VON INGO GLASE

„Wir wollen, dass Sie mobil bleiben – Das Kreuz mit den Gelenken“ lautete der Titel des TA-Forums Gesundheit von Dr. Karsten Gruner, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulentherapie am Katholischen Krankenhaus Erfurt, sowie den Oberärzten Dr. Jörg Haselbach und Dr. Jens Krause. In ihren Vorträgen stellten die drei Mediziner die wichtigsten Erkrankungen am Schulter-, Hüft- und Kniegelenk vor. Dabei berücksichtigten sie vor allem Behandlungsmöglichkeiten im höheren Lebensalter.

Wie immer beantworteten die Ärzte danach in der „TA-Sprechstunde“ die Fragen der Zuhörer:

Schließen künstliche Gelenke moderne Untersuchungen wie Computertomografie oder das MRT aus?

Nicht mehr. Ein CT ist gar kein Problem und auch das Ergebnis vom MRT wird zunehmend besser, wenn man entfernte Körperregionen untersucht.

Fußballer stehen nach schlimmen Verletzungen wenige Wochen später wieder auf dem Platz, normale Patienten kurieren sich monatelang – wie kommt das?

Das ist ein ganz heikles Thema. Profi-Spieler verdienen in dieser Zeit das Geld für ihr ganzes Leben. Da gelten andere Kriterien – auch wenn sie medizinisch gesehen nicht immer korrekt sind. Ich würde Sie nie so beraten wie einen Sportler. Der muss es natürlich für sich selber entscheiden. Sie dürfen den Profisportler nicht mit der normalen Bevölkerung vergleichen.

Erhöhen Kalktabletten das Risiko einer Kalkschulter?

Warum eine Kalkschulter entsteht ist eigentlich unklar. Man kann also nicht sagen, dass die Kalkzufuhr das Entstehen einer Kalkschulter fördert. Was wir aber wissen: Die verminderte Durchblutung ist die sicherste Ursache für die Entstehung von Kalk.

Warum sind Frauen besonders häufig davon betroffen?

Man weiß es einfach nicht. Da ist die Medizin bislang ratlos.

Was wird mit dem Meniskus, wenn eine Total-Endoprothese im Knie eingesetzt wird?

Der Meniskus ist ja meistens im Rahmen der Arthrose schon geschädigt, hat oft keine Funktion mehr – und wird bei der Operation entfernt und durch Kunststoffmaterial ersetzt.

Das Kniegelenk wird dann quasi durch die Kreuzbänder zusammengehalten?



Die Oberärzte Dr. Jens Krause (links) und Dr. Jörg Haselbach sowie Dr. Karsten Gruner, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Wirbelsäulentherapie am Katholischen Krankenhaus Erfurt, verrieten den Zuhörern, wie sie bis ins hohe Alter mobil bleiben können. Foto: Ingo Glase

Durch die Kapseln, durch die Seitenbänder und durch das hintere Kreuzband.

Wie kann ich eine Arthrose verhindern?

Eine Arthrose hat viele Ursachen. Das kann man im Einzelnen nur schwer darlegen. Es ist aber so, dass gewisse Dinge schicksalhaft bleiben. Wie wissen nicht, ob sie in 10 oder 15 Jahren eine Arthrose bekommen. Eine maßvolle, sportliche Bewegung ist aber immer wichtig. Wichtig ist, dass man Spaß dabei hat. Durch Bewegen des Gelenks wird der Knorpel gesund erhalten. Letztendlich kann man aber nie versprechen,

dass jemand, der Sport getrieben hat, am Ende nicht doch auch eine Arthrose erleidet.

Welche Sportarten sind ratsam?

Der Verschleiß ist bei aggressiven Sportarten wie Fuß- oder Handball natürlich wesentlich höher als bei moderaten Sportarten wie Wandern oder Schwimmen. Da ist, gerade was die Großgelenke am Hüft- und Kniegelenk betrifft, etwa das Fahrradfahren ein ideales Beispiel. Wichtig ist auch zu wissen, dass der Knorpel leider vom Körper nicht ersetzt wird. Bei einem Defekt entsteht lediglich ein Ersatzknorpel.

Es werden viele Wundermittel angepriesen. Helfen sie auch?

Es gibt keine konkreten Hinweise, dass bestimmte Ernährungszusätze die Arthrose verhindern. Wenn Sie sich ganz normal ernähren, ihr Gewicht halten, ist das völlig ausreichend. Es ist klar, dass Übergewicht immer Arthrose fördert.

Knie und Hüfte liegen ja nicht weit auseinander. Schließen künstliche Kniegelenke Endoprothesen in der Hüfte aus?

Nein, das sind vier unterschiedliche Gelenke – in jedem können Sie eine Prothese haben.

Ich habe Arthrose und Osteoporose – und habe Angst, dass die Knochen bei einer OP deshalb regelrecht zerbröseln...

Wir setzen auch bei sehr hochbetagten Patienten Prothesen ein und haben keine erhöhte Rate an Knochenbrüchen durch diese Prothesen nach der Operation. Ich würde Ihnen also eher Mut machen, wenn Sie entsprechende Beschwerden haben und überlegen, sich eine Prothese einsetzen zu lassen. Ich möchte unterstreichen, dass Sie entscheiden, ob sie eine Prothese brauchen oder nicht. Jeder hat eine andere Vorstellung von Lebensqualität und jeder hat

auch eine andere Lebenseinstellung. Für den einen ist es in Ordnung, dass er nur noch zu Hause sitzt. Der andere möchte aber mit seiner Frau gerne noch spazieren gehen – auch mit 85 Jahren.

Das können Sie entscheiden und das ist der Luxus, den wir als wohlhabende Industriegesellschaft haben.

Ich trainiere regelmäßig, habe aber neuerdings Schmerzen im Knie. Soll ich das Training intensivieren oder lieber pausieren?

Schmerz ist ein Alarmsignal. Den zu übergehen wäre grundsätzlich falsch. Lassen Sie die Übungen, die zu dem Schmerz führen, besser weg.

Viele Therapien, die helfen, werden von den Krankenkassen nicht bezahlt. Sollte man sie trotzdem durchführen?

In die eigene Gesundheit zu investieren, damit tun wir Deutsche uns ein bisschen schwer. Das ist in anderen Ländern ganz anders. Die eigene Gesundheit sollte uns das aber wert sein. Ob für Fitnesskurse oder Behandlungen – es ist allemal besser, auf diese Art einige Jahre zu gewinnen anstatt sie später im Krankenhaus zu verbringen.

Nächstes Thema: Inkontinenz

Eine schwache Blase und ständiger Harndrang – gerade ältere Menschen haben damit zu kämpfen. Während bei Frauen ein überbeanspruchter Beckenboden für eine Blasenschwäche verantwortlich sein kann, ist bei Männern die Vergrößerung der Prostata ein möglicher Grund.

Beim TA-Forum Gesundheit erklären der Chefarzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Privatdozent Dr. Gert Naumann, und der Chefarzt für Urologie, Prof. Dr. Thomas Steiner, wie sich Blasenschwäche in den Griff bekommen lässt.

► **WANN?**
Dienstag,
1. Dezember, 18 Uhr

► **WO?**
Audimax (großer Hörsaal) der Fachhochschule Erfurt in der Altonaer Straße 25.
Der Eintritt ist frei.

Zahlen und Fakten aus den Vorträgen

- Die Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen.
- Die Wahrscheinlichkeit, an einer Arthrose zu erkranken, nimmt mit dem Alter zu.
- 33 Prozent der Erwachsenen zeigen Zeichen einer Arthrose.
- Klinisch relevant ist sie aber nur bei etwa 9 Prozent der erwachsenen Bevölkerung.
- Ursachen der Hüftarthrose sind unter anderem der Verschleiß des Gelenkknorpels, rheumatische Erkrankungen, Unfälle, Gelenkentzündungen sowie Stoffwechselerkrankungen.
- Zu den Risikofaktoren gehört das Übergewicht.