

Autor: Wolfgang Stephan, 08.09.2016

Experten geben Tipps zu Arthrose



Hochkaräter vor dem eingesetzten Kreuzband einer Handballerin: Daniela Stein-Brüggemann, Wolfram Körner, Stephan Brune, Chefarzt Jörg Franke. Foto Stephan/Montage Foth

LANDKREIS. Viele Kreuzbandrisse lassen sich verhindern - sagt Dr. Wolfram Körner, der bei einer Veranstaltung im Ärztehaus in Stade zu wenig Prävention anmahnte.

Die Zahlen beeindruckten: Fünf Millionen Bundesbürger leiden an einer Arthrose, 50 Prozent der über 60-Jährigen haben eine Arthrose und über drei Millionen ein künstliches Gelenk. Jährlich werden 120 000 Kniegelenke und 200 000 neue Hüftgelenke eingesetzt. „Wir tun alle viel zu wenig für die Prävention“, sagte Ärzte-Sprecher Stephan Brune bei einer hochkarätig besetzten Podiumsdiskussion im Ärztehaus in Stade.

Die gut 100 Zuhörer im Saal wussten vermutlich alle, wovon die Mediziner redeten. „Leben mit Gelenkerkrankungen“ – war der Titel dieses Gesundheitsforums, bei dem die Chefärzte Jörg Franke (Stade) und Wolfram Körner (Buxtehude) aus ihren Erfahrungen berichteten. Die UKE-Medizinerin Daniela Stein-Brüggemann übernahm den wichtigen Part der Prävention. Für sie liegt die Ursache allen Übels in der Bewegungsarmut ihrer Mitmenschen. „Der Neandertaler hatte einen Radius von täglich 40 Kilometer, heute liegt der Durchschnitt der Menschen bei 500 bis 800 Metern.“ Der Bewegungsmangel von Schreibtischtägern führe fast zwangsläufig zu Herz-Kreislauf- und

Rückenleiden sowie chronischen Erkrankungen. Dagegen helfe vor allem Sport, denn der führe zu mehr Lebensqualität. Im Kern gehe es um Prävention durch Bewegung, Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit. Die Empfehlung der Therapeutin: „Treiben sie zweimal in der Woche Sport.“ Bevorzugte Sportarten seien bis ins hohe Alter: Wandern, Walking, Aquajogging, Schwimmen, Skilanglauf, Radfahren, Gymnastik.

Dr. Jörg Franke, Chefarzt der Klinik für Unfallmedizin und Orthopädie in Stade, benannte konservative Behandlungsmethoden, also die Möglichkeiten, ohne Operation eine Arthrose zu behandeln. Franke: „Wir wissen, dass alle diese Methoden die Schmerzen lindern können, aber nicht die Ursachen beseitigen.“ Die Behandlungsmöglichkeiten reichen von der Krankengymnastik über die Einnahme von Kortison, bis hin zu einer nuklearmedizinischen Behandlung mit niedrig dosierten Röntgenstrahlen. Auch das Spritzen von thrombozytenreichen Plasma in die Gelenke oder eine Knorpeltherapie mit einer Knorpel-Knochen transplantation seien grundsätzlich möglich. Wenn das alles nicht helfe, müssten die Gelenke ausgetauscht werden. Franke warnte aber: Derlei Operationen seien mit Risiken verbunden, jeder zehnte Operierte komme innerhalb kürzester Zeit mit Wund-Infektionen, Thrombosen, Lungenembolien und ausgereckten Hüftgelenken zurück in die Klinik.

Dr. Wolfram Körner, Chefarzt der Elbe Kliniken Buxtehude, analysierte Verletzungen im Knie, besonders die Kreuzbandrisse. Körners Botschaft: „Bis zu 50 Prozent der Kreuzbandrisse sind zu vermeiden.“ Es werde aber viel zu wenig an der Basis gemacht, um Kreuzbandrisse zu verhindern. Die drei Hauptverletzungen im Knie sind die Kreuzbandrisse, der Meniskusriss und Knorpelschäden. Nicht jede Verletzung müsse zwangsläufig operiert werden. Selbst mit einem gerissenen Kreuzband sei ein ordentliches Leben möglich, dann allerdings ohne intensiven Sport.

Bei Meniskusverletzungen sei die Lage etwas differenzierter zu sehen, denn jeder eingerissene Meniskus sei der Anfang einer Arthrose. Deshalb werde operativ versucht, den Meniskus zu erhalten. Körner: „75 Prozent der Meniskusnähte werden gut.“

Dass die BSV-Handballerinnen innerhalb von vierzehn Tagen durch zwei Kreuzbandrisse geschockt wurden, sieht Körner vor allem „als unglaubliches Pech.“ Das gelte insbesondere im Falle von Lena Zemel, die nach ihrer Kreuzband-Operation gerade wieder spielen konnte und sich das von ihm operierte Kreuzband erneut riss. Das hatte selbst Körner noch nie erlebt. Die Spiel-Aktion sei allerdings so unglücklich und gravierend gewesen, dass kein Kreuzband der Welt nicht gerissen wäre.