



Das Medizin-Journal von
Münchener Merkur und tz

Das Beste für die Gelenke

So heilen Schulter, Knie, Füße & Co.

Eine Verletzung an Knochen, Bändern, Muskeln und Sehnen im Sport und im Alltag ist ganz schnell passiert. Und auch der Verschleiß kann speziell den Älteren massiv zusetzen und ihnen die Lebensfreude rauben. In diesem Journal erklären renommierte Ärzte, wie sie ihren Patienten mit den neuesten Therapien helfen – mit und ohne OP.

Was Top-Ärzte raten



PD Dr.
Lorenz



PD Dr.
Abel



Fachärztin
Weis



Prof.
Schmitt-Sody



Prof.
Ockert



Prof.
Lenich



Prof.
Prall



Prof.
Martetschläger



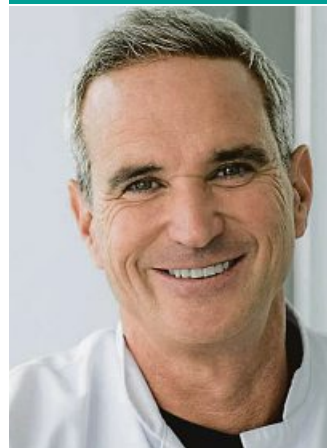
Prof.
Tauber



Prof.
Wegmann



Prof.
Diehl



PD Dr.
Blanke



Dr.
John



Dr.
Madl



Dr.
Schettle



Dr.
Vogel



Dr.
Rucker



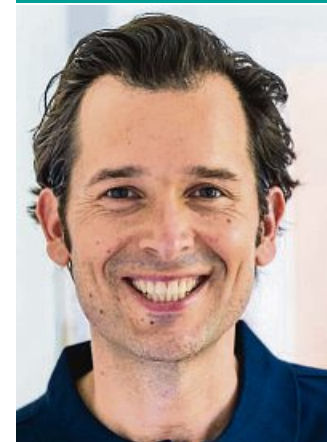
Dr.
Köhne



Dr.
Vorauer



PD Dr.
Hänle



Dr.
Fritschle



- ▶ Neue Therapien bei Verletzungen und altersbedingtem Verschleiß
- ▶ Wie Mediziner die Heilkräfte des Körpers aktivieren können
- ▶ Was Sie wissen müssen, wenn eine Operation notwendig wird



200

Millionen

Schritte legt ein Mensch in seinem Leben zurück. Das entspricht der dreifachen Weltumrundung von 130 000 Kilometern.



Unser Experte

Prof. Dr. Marcus Schmitt-Sody

Medical Park Chiemsee
Birkenallee 41
83233 Bernau-Felden
Telefon: 0 80 51 / 801-672
www.medicalpark.de
E-Mail: MPC.arztsekretariat@medicalpark.de

► Sicher und schnell wieder fit

Wie kommt man nach einer Gelenk-OP sicher und möglichst schnell wieder auf die Beine? Wer gezielt an seiner Heilung arbeitet und klug trainiert, der schafft selbst optimale Voraussetzungen. Dabei kann eine professionelle Reha einen entscheidenden Beitrag leisten. Der Hintergrund: Wer sich beispielsweise wegen einer gerissenen Rotatorenmanschette, eines lädierten Kreuzbands oder eines gebrochenen Knöchels unters Messer legt, braucht einen fähigen Operateur. Zur medizinischen Wahrheit gehört allerdings auch, dass mit einer technisch gut gemachten OP allein das Problem noch nicht gelöst ist. Anschließend ist eine individuelle Strategie für Nachbehandlung und Training wichtig. „Neben Disziplin ist ein gewisses Maß an Geduld der Schlüssel zum Erfolg“, weiß Professor Dr. Marcus Schmitt-Sody. Der Ärztliche Direktor des Medical Park Chiemsee an den Standorten Bernau und Prien verfügt über jahrelange Erfahrung auf diesem Spezialgebiet. Sein Fachwissen gibt er als Orthopädie-Professor an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) weiter. Er ist auch eng vernetzt mit den meisten Hauptoperateuren der großen Kliniken in der Landeshauptstadt und vielen regionalen Krankenhäusern. Prof. Schmitt-Sody leitet u. a. die Expertengruppe Prävention, konservative Therapie und Rehabilitation der Deutschen Kniegesellschaft. Der Spezialist betreut auch viele ambitionierte Sportler.

► Moderne Therapiekonzepte

Im Medical Park Bernau-Felden setzen die Spezialisten auf ebenso moderne wie alltagsnahe Konzepte. So können die Patienten unter anderem in einem ADL-Parcours trainieren. ADL steht für Activities of Daily Living, auf Deutsch: Aktivitäten des täglichen Lebens. Darin wird beispielsweise geübt, wie man sich trotz der anfänglichen Einschränkungen nach der OP sicher im Haushalt, im Straßenverkehr oder beim Einkaufen bewegt.

► Kraft allein reicht nicht aus

Bei der Profi-Reha wird nichts dem Zufall überlassen – und damit reduziert sich das Risiko einer erneuten Verletzung, das gerade bei Band- oder Sehnenverletzungen nicht zu unterschätzen ist. Deshalb ist eine phasenabhängige Reha sinnvoll. Das Aufbau- und Trainingsprogramm des Patienten sollte unter ärztlicher Kontrolle immer wieder überprüft und angepasst werden. „Dazu gibt es spezielle Tests“, erläutert der Orthopäde. Nur wenn die Ergebnisse passen, sollte man die Belastungsgrenze verschieben. Sonst kann es ein böses Erwachen geben, wie Prof. Schmitt-Sody am Beispiel eines Kreuzbandrisses erläutert: „Im ersten Jahr nach der OP ist das Risiko einer Reuptur besonders hoch“. So nennen Ärzte einen erneuten Riss. „Deshalb ist Geduld in Kombination mit engmaschigen Kontrollen der Belastbarkeit der Strukturen hier besonders wichtig.“ Nicht nur die Dosierung des Trainings, sondern auch die Ausgestaltung des Programms ist entscheidend: „Kraft allein reicht nicht aus, auch die Koordination muss stimmen bzw. verbessert werden.“ HOE



Unsere Expertin

Manuela Weis

Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Sonnenstraße 16
80331 München
Telefon: 089 / 59 21 27
www.orthopaede-muc.de
E-Mail: info@orthopaede-muc.de

► Der schmerzende Fuß

Patienten beachten Fußprobleme oft erst, wenn der Schmerz zum Dauerzustand wird. Unter dem Begriff des Schmerzes unter dem Vorfußballen (Metatarsalgie) werden Verformungen der Füße mit unterschiedlichen Ursachen wie z. B. Übergewicht oder Fehlstellungen zusammengefasst. Dazu zählen Nervenreizungen, Senk-/Spreizfuß, Schiefzehe (Hallux valgus), Arthrose, Überlastungen und Entzündungen. Die Schmerzen breiten sich über die Fußsohlen-Faszien aus. Manchmal bilden sich unter den Zehenballen Schwielen, Dornwarzen oder Wunden. Eine sichere Diagnose erfordert viel Erfahrung. Die Metatarsalgie ist eines der Fachgebiete von Manuela Weis, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie. In ihrer langjährigen Klinik-Karriere hat sie alle Ausprägungen dieser Probleme gesehen. Rechtzeitig behandelt helfen häufig bereits Einlagen. Magnetfeld-Therapie (siehe Bericht rechts) und die fokussierte Stoßwelle beschleunigen den Heilungsprozess der schmerzhaften Entzündungen. Im fortgeschrittenen Stadium hilft oft nur noch ein minimalinvasiver Eingriff. Darum ihr Rat: „Kommen Sie frühzeitig in unsere Praxis.“

► Achillessehnen-Entzündung

Der Schmerz beginnt direkt über der Ferse, oft kommen Schwellung und Erwärmung hinzu. Das sind typische Anzeichen einer Entzündung der Achillessehne (Achillodynie). Ambitionierte sportliche Aktivität, Übergewicht, auch eine Fußfehlstellung, Rheuma oder das falsche Schuhwerk können Auslöser der Entzündung sein. Den anfangs nur sporadisch auftretenden Schmerz zu ignorieren, ist keine gute Idee: „Er kann chronisch werden und im schlimmsten Fall kann die Achillessehne bei ständiger Überlastung reißen“, warnt Manuela Weis. Im Anfangsstadium dagegen helfen Schonung und konservative Maßnahmen wie entzündungshemmende Medikamente, Wärme-Kälte-Behandlungen, Bandagen, Einlagen, Akupunktur und Physiotherapie sowie Stoßwellen- und Magnetfeldtherapie.

► Der Fersensporn

Ein niederträchtig schmerzender, knöcherner Dorn in der Fußsohle oder am Ansatz der Achillessehne, der das Abrollen des Fußes behindert – das ist der Fersensporn, der häufig die 40- bis 60-Jährigen trifft. „Den stechenden Schmerz verursacht die Entzündung. Manchmal humpeln die Patienten schon auf Zehenspitzen in unsere Praxis. Das ist natürlich kein Zustand“, bedauert Manuela Weis. Auslöser ist auch hier eine Überlastung des Fußgewölbes z. B. beim Sport, durch Fehlstellungen oder falsches Schuhwerk. Oft kann Manuela Weis den Sporn ertasten. Im Zweifelsfall helfen Röntgen und Ultraschall bei der Diagnostik. Die Heilung erfordert ein wenig Geduld, ist aber sehr gut mit Einlagen mit weichem Fersenbett, Salbenumschlägen, entzündungshemmenden Medikamenten sowie Dehnübungen und Massage mit Fasziolen- oder Igelball behandelbar. Fokussierte Stoßwellen und Magnetfeld unterstützen die Heilung. Meist ist der Fersensporn dann bald Geschichte. dop



Unser Experte

Dr. David John

Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Sonnenstraße 16
80331 München
Telefon: 089 / 59 21 27
www.orthopaede-muc.de
E-Mail: info@orthopaede-muc.de

► Arthrose im Kniegelenk

Das Knie ist das größte und kräftigste Gelenk des Menschen – darauf ausgelegt, uns selbst unter Höchstbelastung lange Zeit durchs Leben zu tragen. Mit den Jahren jedoch hinterlassen alte Verletzungen und Verschleiß ihre Spuren – speziell an der elastischen Knorpelschicht, die die Gelenkflächen wie Stoßdämpfer überzieht. Dieser Verschleiß wird Arthrose genannt. In der Folge der ständigen Reibung entstehen schmerzhafte Entzündungen. Wird dieser Zustand unerträglich, ist ein Gelenkersatz notwendig. Es gilt also, den Schmerz rechtzeitig zu bekämpfen: „Die moderne Orthopädie kennt heute Therapien, mit denen wir eine OP häufig für Jahre hinauszögern oder sogar ganz verhindern können,“ erklärt der Münchner Orthopäde Dr. David John. Als sehr erfolgreich haben sich dabei Eigenblut (PRP) und Magnetfeld erwiesen – jede für sich und speziell in der Kombination zwei höchst wirksame Therapien.

► Magnetfeld: Die heilende Kraft

Bei jeder Verletzung startet der Körper augenblicklich sein natürliches Reparaturprogramm. Zum raschen Heilungsprozess gehört eine gute Durchblutung, die speziell in den Gelenken oft nicht sehr ausgeprägt ist. Hier kommt das Magnetfeld ins Spiel. Dr. David John verwendet die neueste Technologie: Die hohe Stimulationsfrequenz des Super Inductive System BTL-6000 (SIS) – kurz SIS genannt – ist die jüngste Generation der herkömmlichen Magnetfeldtherapie. Der Schenkelarm wird direkt über dem Gelenk platziert. Die schmerzlose Behandlung – zehn Einheiten in knapp drei Wochen haben sich bewährt – dauert nur zehn Minuten. Durch die gezielt steuerbare magnetische Spannung wird die Durchblutung angeregt. In der Folge beschleunigt sich der Stoffwechsel in den geschädigten Zellen, Sauerstoffgehalt und Nährstoffversorgung steigen nachweislich an. Auch das Immunsystem springt an. So normalisiert und beschleunigt sich die Funktion gestörter bzw. inaktiver Zellen deutlich schneller. „Ein Effekt, auf den auch die Sportler unter unseren Patienten schwören“, erklärt Dr. John.

► Eigenblut und Hyaluron

Die Heilkraft des eigenen Blutes kannten britische Ärzte bereits vor 150 Jahren. Heute gehört die – wissenschaftlich erwiesene – Wirksamkeit der biologischen Eigenblut-Therapie zum festen Repertoire der konservativen Behandlungen in der Orthopädie. Dafür wird dem Patienten ein wenig Blut entnommen. In der Zentrifuge entsteht eine körpereigene hochkonzentrierte Substanz, die u. a. die Wachstumsfaktoren der Blutkörperchen sowie entzündungshemmende Faktoren enthält. Diese spritzt Dr. John direkt an den Ort der Entzündung oder Verletzung – hilfreich auch z. B. bei Verletzungen an Sehnen, Bändern oder Muskeln, Brüchen und Knorpelschäden. Unterstützend wirken auch Injektionen mit nieder- bzw. hochmolekularer Hyaluronsäure, die akute Reizungen und Schwellungen lindern bzw. die Gleitfähigkeit im reizfreien Gelenk unterstützen kann. dop