

Schmerzen und Verletzungen in Schulter, Hüfte, Knie und Fuß

Die letzten milden Sonnentage sind angebrochen. Viele zieht es nun abends wieder aufs Sofa und unter die Kuscheldecke. Doch gerade jetzt im Herbst

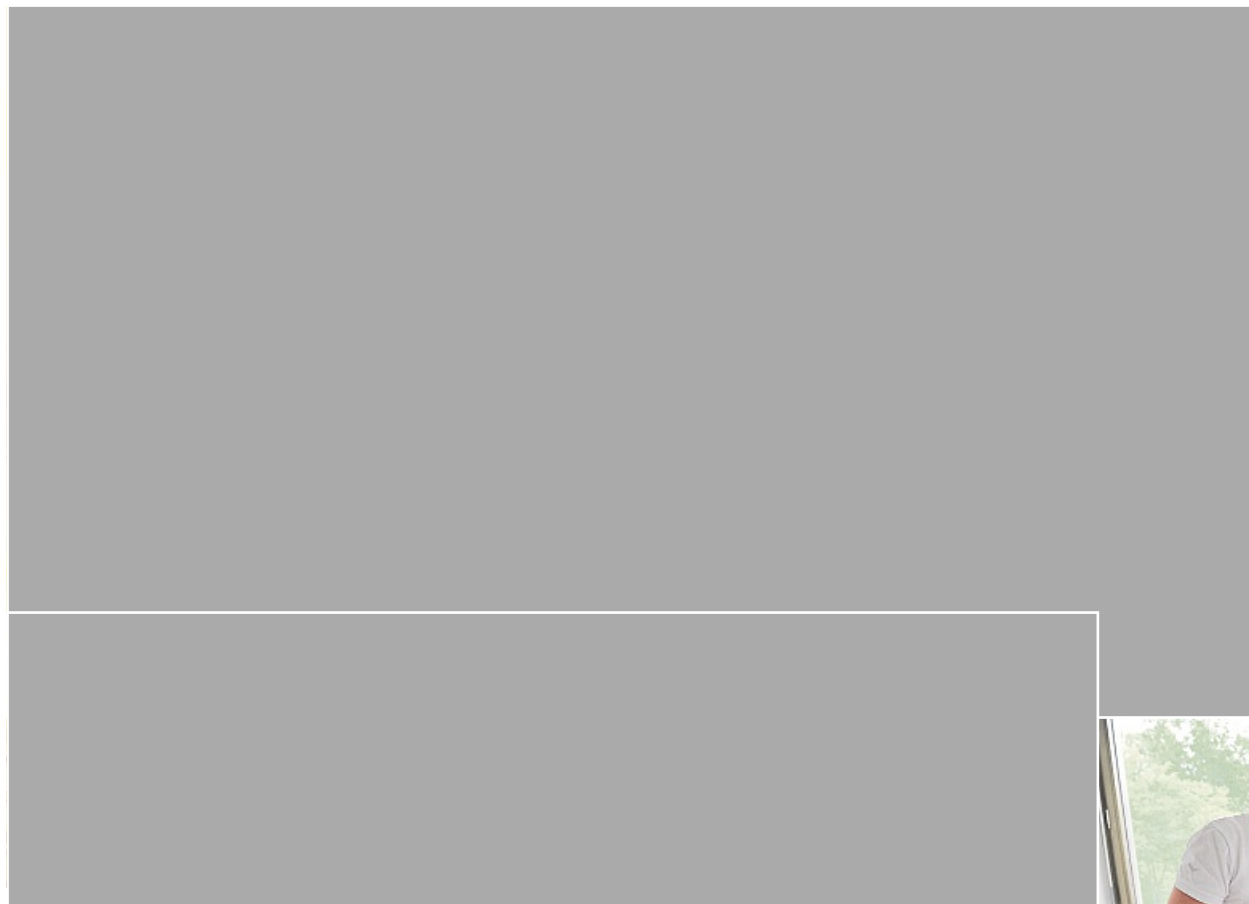
braucht der Körper Bewegung. Schon kleine, aber regelmäßige Trainingseinheiten wie Spaziergänge, Radfahren oder Wassergymnastik sind Gold wert. Denn Gelenke, Muskeln und Knochen sind echte Energiesparwunder: Was nicht genutzt wird, baut sich ab. Die Folge: Verlust von Muskelkraft, Stabilität und guter Durchblutung, „die speziell bei den Älteren und gerade auch bei Patienten mit Arthrose, Osteoporose und anderen Vorerkrankungen mit zunehmender Unbeweglichkeit, Instabilität, Verletzungsgefahr und Schmerzen einhergehen kann“, mahnen die Münchner Orthopäden und Unfallchirurgen Dr. David John und Manuela Weis. Ein Teufelskreis, den die moderne Orthopädie mit drei sanften Therapien wirksam unterbrechen kann – oft ohne Operation und Einnahme von Schmerzmitteln.

Dabei setzen die beiden Fachärzte mit langjähriger Klinikerfahrung auch auf moderne, wissenschaftlich nachgewiesene und wirksame orthobiologische, regenerative Therapien – also biologische Behandlungsverfahren wie Magnetfeld, fokussierte Stoßwelle und Eigenblut (PRP; ACP). Je früher die Behandlung beginnt, umso besser. Denn alle drei Therapien haben eines gemeinsam: Sie aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und können so schmerzhafte Entzündungen in Knochen und Gelenken sowie Probleme an Bändern und Sehnen stoppen. Mit überzeugenden Ergebnissen: „Damit können wir heute Gelenkersatz-Operationen oft um Jahre hinauszögern und in manchen Fällen sogar ganz verhindern.“ Ein typisches Beispiel: die Arthrose (Knorpelschwund) im Knie. Dr. John: „Diese Erkrankung ist zwar nicht heilbar. Wenn es uns aber gelingt, die Entzündung zu stoppen, können sich auch diese Patienten wieder aktiv bewegen.“ Wie die drei sanften Therapien funktionieren und bei welchen Beschwerden sie eingesetzt werden:

1. Magnetfeldtherapie

Das pulsierende Magnetfeld ist eine apparative Therapie, bei der hochfrequente elektromagnetische Felder wirken. Der Schwenkarm des Geräts wird direkt auf die schmerzende Stelle gelegt. Dr. John und Manuela Weis verwenden die neueste Technologie mit der hohen Stimulationsfrequenz des Super Inductive System BTL-6000 (SIS).

Einsatzgebiete: Das Magnetfeld hat sich bewährt zur Unterstützung der Knochenheilung nach Brüchen oder Operationen sowie bei Arthrose (Gelenkverschleiß), Arthritis (Gelenkentzündung) und dem Knochenmarködem. Das Ödem wird meist erst im MRT sichtbar. Dr. John: „Es ist sehr wichtig, dass ein Knochenödem rechtzeitig erkannt und behandelt wird. Dann besteht eine gute Aussicht auf Heilung ohne OP.“ Das Magnetfeld wird ebenfalls eingesetzt bei Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen, Muskelverspannungen und chronischen Schmerzen sowie bei Zerrungen, Rissen und Reizungen an Sehnen und Bändern. Auch beim Golfer- und Tennisellenbogen sowie dem



Die Heilkraft der sanften Therapien



Starkes Team: Die Orthopäden und Unfallchirurgen Dr. David John und Manuela Weis – hier am Ultraschallgerät – arbeiten Hand in Hand. Fotos: S. Jantzi; Mauritius Image

Schienbeinkantensyndrom – eine häufige Überlastungsverletzung beim Sport – kann diese Therapie wirksam angewendet werden.

Wirkung: Zum Heilungsprozess und Abtransport schädlicher Stoffe gehört eine gute Durchblutung. Diese ist in den Gelenken bzw. Knorpeln jedoch häufig nicht sehr ausgeprägt. Die Folgen: schmerzhafte Entzündungen. „Frühzeitig gegenzusteuern ist daher sehr wichtig“, so Dr. John. Die Magnet-

feldtherapie hilft, Schmerzen und Entzündungen in Knochen, Muskeln und Gelenken zu lindern. In Kombination mit der Eigenblut-Therapie (siehe unten) hat sich das Magnetfeld als echter Selbstheilungs-Booster bewährt. Die verbesserte Durchblutung beschleunigt den Stoffwechsel in geschädigten Zellen. Sauerstoffgehalt und Nährstoffversorgung steigen an, das Immunsystem reagiert. In der Folge normalisiert sich die Funktion gestörter bzw. inakti-



Bewegung ist in allen Jahreszeiten die beste Prävention. Und wenn es doch mal zwickt, kann der Orthopäde Dr. David John mit sanften Methoden wie der Eigenblut-Therapie (Foto oben) und dem Magnetfeld (unten) helfen.



Orthopädie und Unfallchirurgie
Dr. med. Ass. jur. David A. John
Manuela Weis
Keep moving.

ver Zellen. „Ein Effekt, den auch viele Sportler unter unseren Patienten schätzen“, freut sich Dr. John. Die zehnminütige Behandlung ist völlig schmerzfrei und wird von den allermeisten Patienten als sehr angenehm empfunden.

2. Fokussierte Stoßwelle

Die fokussierte Stoßwelle arbeitet mit hochenergetischen Schallwellen und kurzen, kräftigen Druckimpulsen. In ihrer Praxis verwenden Dr. John und Manuela Weis auch hier die neueste Generation der Stoßwellen-Technik. Die Schallimpulse werden über ein Gelkissen in kreisenden Bewegungen direkt auf die schmerzenden Körperstellen übertragen.

Einsatzgebiete: Speziell bei sehr schmerzhaften Kalkablagerungen in der Schulter hat sich die fokussierte Stoßwelle bewährt. Die Schallwellen zertrümmern die Kalkdepots. Die Reste werden von Stoffwechsel und Blutkreislauf abgebaut. Die fokussierte Stoßwelle wird auch bei Problemen im Kniegelenk (z. B. beim Läuferknie) sowie Sehnenansatzbeschwerden wie etwa an der Achillessehne und auch bei Ellenbogenschmerzen, Fersensporn sowie Tennis- bzw. Golferarm angewendet. Hilfreich ist die Therapie auch bei Ödemen in den Knochen sowie einer verzögerten Knochenheilung.

Wirkung: Stoßwellen fördern Durchblutung, Zellregeneration und auch den Knochenstoffwechsel. Sie lassen Entzündungen und damit die Schmerzen abklingen und fördern die Heilung. Das bestätigen auch zahlreiche klinische Studien. Die hohe Wirksamkeit der Stoßwellen-Therapie wurde auch beim Fersensporn und der Plantarfasziitis klinisch nachgewiesen.

3. Eigenblut (ACP; PRP)

In der Orthopädie gehört die biologische Eigenblut-Therapie – auch PRP (Platelet Rich Plasma) oder ACP

(Autologes Conditioniertes Plasma) genannt – heute zum bewährten Repertoire. Die wissenschaftlich erwiesene Wirkung hat in einigen Bereichen der Orthopädie sogar bereits den Einsatz starker Medikamente wie Cortison abgelöst. Dem Patienten wird zunächst mit einer speziell konstruierten, sterilen Doppelkammer-Spritze (Arthrex-System) etwas Blut abgenommen. In der Zentrifuge wird das konzentrierte Plasma gewonnen, das dem Patienten im zweiten Schritt an die schmerzende Stelle injiziert wird.

Einsatzgebiete: Arthrose, Sehnenverletzungen und Sehnenentzündungen (z. B. an der Achillessehne und beim Tennisellenbogen) sowie bei Knorpelschäden, Sportverletzungen und auch zum Beispiel bei Meniskusrissen im Knie.

Wirkung: Die wichtigste Rolle spielen die Blutplättchen (Thrombozyten). Denn sie setzen entzündungshemmende Wachstumsfaktoren zur Zellregeneration und Beschleunigung der Heilung frei. Nach nur wenigen Minuten Aufbereitungszeit in der Zentrifuge enthält das Plasma nun die zwei- bis dreifache Konzentration an Thrombozyten sowie entzündungshemmende Enzyme und körpereigene Proteine. Dieses natürliche Konzentrat wird dann direkt ins Gelenk bzw. an die gereizte Sehne zurückgespritzt. „Weil das Plasma ausschließlich aus körpereigenen Substanzen ohne Zusätze besteht, gibt es auch keine Allergien oder schwere Nebenwirkungen“, beruhigt Manuela Weis.

Die Kombi-Kraft

Bei vielen Erkrankungen und Verletzungen können sich die drei Bio-Therapien sogar gegenseitig ergänzen. So aktiviert die Stoßwelle zunächst den Heilungsprozess, die Eigenblut-Therapie wirkt entzündungshemmend und regt den Knorpelstoffwechsel an und das Magnetfeld beschleunigt den Zellstoffwechsel. Diese Kombi hat sich unter anderem bei Arthrose, Kalkschulter, Knochenödemen, Frakturen und Sehnenreizungen bewährt. DORITA PLANGE

UNSERE EXPERTEN

Orthopädie und Unfallchirurgie **Dr. David John & Manuela Weis**

Dr. David John und Manuela Weis haben langjährige Klinikerfahrungen im In- und Ausland gesammelt. Im Jahr 2021 eröffnete Dr. John seine Praxis am Altstadtring in der Münchner Innenstadt. Seit 2022 verstärkt Manuela Weis das Team. Für den Fall einer unvermeidlichen OP verfügen die Orthopäden über ein Netzwerk erfahrener Operateure.



Kontakt:
Praxis Dr. John und Weis
Sonnenstr. 16, 80331 München
Telefon: 089 / 59 21 27
E-Mail: info@www.orthopaede-muc.de
www.orthopaede-muc.de