

GESUNDHEIT

Trotz Arthrose beweglich bleiben

URSULA KASTLER
08. November 2018

Betroffene können sich am "Salzburger Arthrosetag" kostenlos informieren. Um die weltweit häufigste - und meist schmerzhafteste - Gelenkerkrankung zu behandeln, haben Mediziner viele Möglichkeiten. Verbesserte Therapieansätze gibt es auch für den Einsatz künstlicher Gelenke.



Bild: SN/MOVIAMED INNSBRUCK

Ralf Rosenberger (hinten rechts) kontrolliert die Übungen, die den Patienten mobilisieren.

Wenn die Gelenke schmerzen und die Beweglichkeit eingeschränkt ist, hat das mitunter schwerwiegende Auswirkungen auf den Alltag und die Lebensqualität. Rund 1,4 Millionen Menschen in Österreich haben Arthrose. Erste Beschwerden zeigen sich häufig zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr. Gelenkfehlstellungen oder Fehlbelastungen sind meist die Ursache dafür. Fast jeder zweite über 70-Jährige hat unterschiedlich starke Abnützungen an Hüfte, Knie, Schulter oder Sprunggelenken. Arthrose entwickelt sich schleichend.

Mit seinem Schicksal abfinden und still leiden sollte niemand mehr, sagt Ralf Rosenberger, leitender Kniespezialist an der Universitätsklinik für Unfallchirurgie in Innsbruck. Gemeinsam mit Thomas Freude, Vorstand der Salzburger Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie, und dessen Kollegen Thomas Hofstädter will er deshalb morgen, Freitag, in Salzburg Betroffene über Behandlungsmöglichkeiten informieren und vor allem Ängste mindern, wenn Patienten vor der Entscheidung stehen, sich ein künstliches Gelenk einsetzen zu lassen. 40.000 Menschen sind jedes Jahr von einem solchen Eingriff betroffen.

Ralf Rosenberger und sein Team setzen in Innsbruck seit fünf Jahren als Standardtherapie die sogenannte Rapid-Recovery-Methode ein: "Das ist ein Programm, das versucht, den Ablauf der Operation und die Rehabilitation so zu optimieren, dass der Patient rasch wieder auf den Beinen ist. Er soll deutlich weniger Schmerzen haben, der Eingriff soll weniger traumatisch sein. Der Betroffene soll früher das Krankenhaus verlassen und in ein aktives Leben zurückkehren können." Ein weiterer Effekt ist, dass Kosten im Gesundheitssystem sinken. Patienten können etwa nach vier bis fünf Tagen das Spital verlassen, anstatt erst nach zehn bis zwölf Tagen nach Hause zu gehen. "Das Krankenhaus macht zudem krank", stellt Ralf Rosenberger fest, "denn mit längerem Aufenthalt steigt das Risiko einer Spitalsinfektion."

Die Methode wurde in Skandinavien entwickelt und dort sowie in Großbritannien und den Niederlanden weiter erforscht. Das Ergebnis: Der Patient wird vor dem Eingriff mit physiotherapeutischen Übungen vertraut gemacht, um den Körper auf das neue Gelenk vorzubereiten. Er übt zu Hause, damit er nach der Operation leichter in Bewegung kommt. Wer eine gute Muskulatur hat, ist schneller wieder fit.

Es geht auch um Details: "Wir brauchen etwa keinen Schlauch in Knie oder Hüfte, damit das Blut abfließen kann. Wir spritzen Adrenalin in die Kapsel, um die Gefäße zu verengen, damit fließt kaum Blut. Der Schlauch ist eine Eintrittsstelle für Infektionen", erklärt Ralf Rosenberger. Während der Operation werden Muskeln möglichst nur verdrängt, nicht geschnitten, was sich günstig auf die Heilung auswirkt.

Drei Stunden nach dem Eingriff sind Therapeuten für die erste rasche Mobilisation zur Stelle. Damit sinkt auch das Risiko für Thrombosen und Embolien. Betroffene sollen sich auch gar nicht erst an Krücken gewöhnen und die Angst vor der Belastung des neuen Gelenks verlieren. "Wir nehmen uns Zeit für ein Gespräch und suchen für jeden Patienten und zusammen mit ihm die passende Lösung. Der ganze Mensch soll im Mittelpunkt stehen und nicht nur die Arthrose. Die Implantate halten 15 bis 20 Jahre. Das ist zu bedenken. Ein junger Patient hat vielleicht andere Wünsche als ein Mensch mit 80 Jahren. Vor Kurzem haben wir allerdings einen 70-Jährigen operiert, der danach wieder Kitesurfen wollte", sagt Ralf Rosenberger und schmunzelt.

Zur Rehabilitation können Hilfsmethoden hinzugezogen werden wie Tai-Chi, Yoga, Akupunktur und Kneippanwendungen. Physiotherapeuten arbeiten mit Wärme, Massagen, Laser, Unterwassertherapie oder Kältekammer.

Was kann man vorbeugend gegen Arthrose tun oder wie kann man eine Operation hinauszögern? Auch zu diesen Fragen bekommen Interessierte morgen Informationen: "Eine Grundregel ist, regelmäßig unterschiedliche Sportarten ohne übertriebenen Ehrgeiz zu betreiben. Ab einem Alter von 50 Jahren sollte man zwei Mal pro Woche ein Krafttraining machen und alle sechs Wochen das Programm dafür ändern", sagt Ralf Rosenberger.

Es kann zusätzlich nützlich sein, die Ernährung umzustellen. Nahrungsmittel, die den Körper übersäuern, sollte man vermeiden oder reduzieren. Dazu gehören etwa Fleisch, Wurst, Zucker, Kaffee, Süßes, Fertigprodukte und Softdrinks.

Info: Der Salzburger Arthrosetag findet morgen, Freitag, 14.00 bis 20.00 Uhr im Hotel Heffterhof, Maria-Cebotari-Straße 1-7, mit kostenlosen Vorträgen und

Möglichkeiten zur Einzelberatung statt. Röntgenbilder und Befunde bitte mitbringen!Anmeldungen: schriftlich erbeten unter lki.un.event@tirol-kliniken.at oder telefonisch unter 0681 - 81302429.