

Mit Prothese aktiv bleiben

Dr. Kneip informiert am KKA-Vortragsabend zu Gelenkersatz an Knie, Hüfte und Schulter

Alsfeld (pm). Soll der Gelenkersatz wieder einen schmerzärmeren Alltag ermöglichen, gibt es viele Faktoren, die man selbst beeinflussen kann. Das ist eine der Kernaussagen, die Dr. Arno Kneip, Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie am Kreiskrankenhaus des Vogelsbergkreises in Alsfeld (KKA), seinen Zuhörern laut Pressemitteilung beim jüngsten Vortragsabend mit auf den Weg gab.

Seit Jahrzehnten werden in der Chirurgie verschiedene Techniken angewandt, die schmerzfreie Bewegungen ermöglichen sollen. Dabei wurde viel ausprobiert, mitunter ohne den entsprechenden Erfolg. »Inzwischen greifen wir am KKA allerdings auf einen Katalog verschiedener Techniken und Prothesen zurück, die auf langjähriger Erfahrung basieren«, sagte der Experte. Die verwendeten Prothesen seien auf einem Stand, den sie bis vor einigen Jahren noch nicht gehabt hätten – »die sind heute viel leistungsfähiger als früher«, brachte es Kneip auf den

Punkt. Doch mindestens genauso wichtig seien die verschiedenen Faktoren, die rund um den Gelenkersatz zum Tragen kommen. Denn in vielen Fällen müsse vor dem Gelenkersatz eine Rundum-Anamnese durchgeführt werden. Begleiterkrankungen, Lebenssituation, Alter und auch die Vor- und Nachbehandlung spielen eine wichtige Rolle. Es werde ganz individuell geschaut, welche OP-Methode und welche Prothese im jeweiligen Fall passen.

Die Prothesen pfleglich behandeln

Auch die Tatsache, dass inzwischen viele Operationen ambulant durchgeführt werden, fordere in gewisser Weise zusätzliche Eigenverantwortung der Patienten. »Für rund drei Monate nach der OP sollte man sich ganz bewusst und langsam bewegen und gerade bei einer neuen Hüfte Außen- und Innenrotation sowie das Hocken vermeiden. Gehstützen sollte man nicht zu früh



Dr. Arno Kneip, Chefarzt der Unfallchirurgie und Orthopädie am Kreiskrankenhaus des Vogelsbergkreises in Alsfeld, informiert zu verschiedenen Arten von Gelenkersatz.

FOTO: KKA

weglassen oder beispielsweise auf Walking-Stöcke umsteigen. Denn diese reduzieren das Körpergewicht und somit die Belastung auf Hüfte oder Knie um bis zu 20 Prozent«, wusste Kneip.

Auch an Treppen sollte man vorsichtig sein und auf ausreichende Beleuchtung in der Wohnung achten, denn Stürze

müssten so gut es geht vermieden werden. »Auch wenn dann nach der OP die Fäden gezogen sind, sollte man bedenken, dass nur die Haut geschlossen ist. Bis Faszien und Kapsel darunter verheilt und die Prothese wirklich fest eingewachsen ist, dauere es bis zu acht Wochen, in denen man besonders achtsam sein

sollte«, führte der Mediziner aus. Um die Wundheilung zu unterstützen, riet er außerdem zu Kompressionsstrümpfen und Lymphdrainage.

»Wann man wieder arbeiten kann, hängt dann auch vom Beruf ab. Bei mittelschweren oder schweren Tätigkeiten kann die Arbeitsunfähigkeit bis zu einem halben Jahr dauern«, sagte der Orthopäde und fügte an, dass ein guter Muskelaufbau in etwa so lange braucht. »Erst dann ist das Gelenk mit der neuen Prothese wieder voll belastbar«, ergänzte er und riet zu moderatem Sport.

Sport auch mit Ersatz möglich

Denn dieser sei auch mit einer Prothese möglich und empfohlen. »Man sollte keinen Sport – etwa Abfahrtski oder Golf – neu erlernen, aber alles, was man vorher gemacht hat, geht auch danach«, stellte der Mediziner klar. Ergometer, Aqua-Gymnastik oder Wandern und Spazieren stehen

beim Mediziner hoch im Kurs. »Gefährlich sind Sportarten mit Belastungsspitzen, wie sie etwa bei Mannschaftssportarten auftreten können. Aber auch Kontaktsportarten bieten Gefahren. Denn ganz wichtig ist: Rotationen sollten verhindert werden«, führte Kneip aus. Auch eine Gewichtsreduktion ist dringend angebracht, denn die Belastungen auf die Prothese steigen mit höherem Gewicht exponentiell.

Eine weitere Gefahr für den Gelenkersatz würden Infekte im Körper darstellen. »Entzündete Mandeln, ein bakterieller Infekt oder ein schmerzender Zahn – da ist Vorsicht geboten und man sollte unbedingt Rücksprache mit seinem Hausarzt halten«, mahnte er. Denn sind die Erreger im Blut, können sie sich auch an der Prothese absetzen. »Das kann zu schlimmen Entzündungen führen und weitere Operationen erforderlich machen.« Habe man diese Faktoren im Blick, dann stündet einem schmerzärmeren Alltag wenig im Weg.