



SHUTTERSTOCK

Lebensstil – Schmerztherapie – Gelenkersatz

Arthrose, der Verschleiß des Gelenkknorpels, ist die häufigste Ursache für die Implantation eines künstlichen Gelenks. Bei einer Hüft- oder Kniearthrose ist ein Gelenkersatz allerdings nicht sofort notwendig, wie Dr. Markus Mayr betont. Gelenkverschleiß kann verlangsamt oder gestoppt werden.



Dr. Markus Mayr

In Südtirol werden jährlich etwa 2000 Prothesen eingesetzt, rund 1100 davon an der Hüfte und rund 900 am Knie.

Dr. Markus Mayr arbeitet in der orthopädisch-unfallchirurgischen Gemeinschaftspraxis OrthoPlus in Bozen als Facharzt für Orthopädie und ist auf Knie- und minimalinvasive Hüftgelenkprothetik spezialisiert. Er operiert seine Patienten in der CityClinic in Bozen Süd.

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um den Krankheitsverlauf einer Arthrose positiv zu beeinflussen, sagt Dr. Mayr. Das wichtigste Prinzip ist es, alle Risikofaktoren, die eine Arthrose entstehen lassen, weitgehend auszuschalten. Fehlstellungen oder Formstörungen durch extreme einseitige Be-

lastung in Sport und Beruf müssen ausgeglichen werden. Bei angeborenen Fehlstellungen muss dies je nach Ausprägung sogar operativ geschehen.

Häufig leiden Patienten, die eine Arthrose entwickeln, auch an Stoffwechselerkrankungen wie Gicht, erhöhten Blutfetten oder Diabetes. Werden diese Stoffwechselerkrankungen gut behandelt, dann wirkt sich dies auch positiv auf die Vermeidung von Arthrose aus.

Einen wesentlichen Beitrag leistet ein entlastender Lebensstil. Wer sein ideales Körpergewicht anstrebt, übermäßigen Alkoholkonsum vermeidet, als Nichtraucher durchs Leben geht, die Muskulatur kräftigt und sich regelmäßig und moderat bewegt, der kann den Verlauf einer Arthrose stark verlangsamen. Sportliche Aktivitäten wie Wandern, Radfahren, Schwimmen und Wassergymnastik eignen sich dabei ganz besonders gut.

Zu den klassischen konservativen Verfahren gehören bei beginnender Arthrose Physiotherapie, medikamentöse Behandlung und In-

filtrationen. Diese Therapien verringern den Schmerz, sie verbessern die Beweglichkeit und Kraft und sollen die Funktion des Gelenkes soweit als möglich wieder herstellen.

Wenn sich die Arthrose mit solchen gelenkerhaltenden Therapiemaßnahmen nicht mehr ausreichend behandeln lässt und andauernde Schmerzen die Lebensqualität der Betroffenen stark beeinträchtigen, erst dann wird in der Regel ein künstliches Gelenk implantiert.

Ein solches künstliches Gelenk führt normalerweise zu Funktionsfähigkeit und Schmerzfreiheit, sagt Facharzt Dr. Mayr. Aber auch Unfälle und Erkrankungen können einen Gelenkersatz in Hüfte oder Knie notwendig machen.

Die benutzten Implantate werden als Endoprothesen bezeichnet, ersetzen das geschädigte natürliche Gelenk ganz oder teilweise und verbleiben in der Regel dauerhaft im Körper. Sie bestehen aus speziellen Metallen, Kunststoffen und Keramik und zeichnen sich durch gute Körperverträglichkeit und lange Haltbarkeit aus.

Die Schmerzen, die Patientinnen und Patienten nach einer Hüftoperation verspüren, sind meist nur sehr gering. Die Implantation einer Knieprothese verursacht während der ersten Tage oder Wochen nach dem Eingriff deutlich häufiger Schmerzen.

Um diese postoperativen Schmerzen so gut als möglich zu erleichtern oder gar weitgehend ganz zu nehmen, sei das gute Zusammenspiel zwischen Anästhesisten, Physiotherapeuten und Orthopäden in der postoperativen Phase notwendig und hilfreich, betont der Chirurg der CityClinic Dr. Markus Mayr. Das Erfolgsrezept liege in der Rehabilitation.

CityClinic
WE CARE

CITYCLINIC
Waltraud-Gebert-Deeg-Str. 3/g
39100 Bozen
Tel. 0471/1551010
info@cityclinic.it
www.cityclinic.it