KLINIK RABENSTEIN
Orthopädie Innere Medizin Psychosomatik

Bad Salzhausen, 30.09.2021

Pressemitteilung

Am 28. Oktober 2021 referiert Prof. Dr. med. Antonio Krüger, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie, Wirbelsäulen- und Kindertraumatologie der Asklepios Klinik Lich im Rahmen eines Gesundheitsvortrags über Sport vor und nach einer Knieendoprothetik.

Sport und körperliche Bewegung gehören zu den wichtigsten Maßnahmen der Gesunderhaltung. Aber auch etwas so gesundes wie körperliche Bewegung kann mit Beschwerden und Schmerzen einhergehen.

„Fast 200.000 künstliche Kniegelenke wurden im Jahr 2019 implantiert, dabei werden die Patient:innen immer jünger und so kommt dem Thema Sport mit Knieprothese eine höhere Bedeutung zu“, so Prof. Dr. med. Antonio Krüger zum Hintergrund seines Vortrags, der am 28. Oktober 2021 um 19.00 Uhr im großen Vortragsraum der Klinik Rabenstein in Bad Salzhausen stattfinden wird.

Hauptursache für die Notwendigkeit einer Knieprothese ist der Verschleiß des Gelenks. Ein solcher Gelenkverschleiß (Arthrose) entsteht durch Vererbung, falsche oder vermehrte Beanspruchung, Krankheiten oder auch nach einem Unfall.
Auch eine Fehlstellung des betroffenen Gelenkes verursacht im Laufe des Lebens einen Verschleiß. Die Arthrose beginnt schleichend und wird langsam schlimmer. Es beginnt mit gelegentlichen Schmerzen bei Belastung, Problemen beim Anziehen von Schuhen und Strümpfen und einer Verminderung der Gehstrecke. Typische Beschwerden sind der

Ruhe- oder Anlaufschmerz. Auch Probleme beim Treppengehen oder Schwellungen der Gelenke gehören zum Beschwerdebild und werden von vielen Patient:innen geschildert. Betroffene nehmen in der Regel täglich Schmerzmedikamente und benötigen eventuell Gehilfen.
„Die Ausübung sportlicher Aktivitäten ist in diesen Fällen meist kaum noch möglich“, so Experte Krüger, der als Hauptoperateur im Endoprothetikzentrum der Asklepios Klinik Lich zahlreiche Patient:innen behandelt und verschiedene operative Möglichkeiten zur Verfügung stellt. Jedoch sind hier der Zustand des Gelenkes und das Alter der Patient:innnen maßgeblich für die Therapieempfehlung. Wenn alle Behandlungsmöglichkeiten nicht mehr ausreichen, um die Schmerzen zu verringern und die Beweglichkeit aufrecht zu erhalten, kommt ein Gelenkersatz in Frage. Bei der Entscheidungsfindung, ob dadurch ein Beschwerderückgang und damit eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden kann, trägt eine gründliche Erhebung der Krankengeschichte, eine ausführliche körperliche Untersuchung und eine exakte Röntgenuntersuchung bei. Ist ein Gelenkersatz geplant, sind individuelle Lösungen möglich. Das heißt, die Auswahl des optimalen Implantates richtet sich nach Ausdehnung und Schweregrad der Gelenkzerstörung. Dazu stehen heute verschiedene erprobte und bewährte Implantate zur Verfügung, die eine individuelle Behandlung ermöglichen.

Nach der Knie-OP ist eine schnellstmögliche Mobilisierung von großer Bedeutung. Meist wird bereits am gleichen Tag unter Aufsicht erfahrener Physiotherapeut:innen mit Bewegungsübungen gestartet. Üblicherweise werden die vorhandenen Drainagen am 3. Tag nach der OP entfernt, so dass eine noch intensivere Bewegungstherapie möglich wird. „Dabei profitieren Patient:innen, die bereits vor der OP über einen guten Zustand der Muskulatur verfügen“, berichtet Krüger aus seiner Erfahrung.

In einer an die OP anschließenden Reha-Maßnahme, lernen die Patient:innen ihre Mobilität vollständig wiederzuerlangen. Auch ein Muskelaufbau spielt eine große Rolle für die Stabilisierung des neuen Kniegelenks. Dabei führt ein bereits vor der OP regelmäßig durchgeführtes Krafttraining und eine grundsätzlich gute Fitness zu schnelleren Erfolgen bei der Rückkehr in ein beschwerdefreies Leben.
Doch welche Sportarten sind im Anschluss an OP und Reha zu bevorzugen und was ist tabu? „Grundsätzlich ist jede Art von Bewegung gut, dennoch sollte man mit einem künstlichen Kniegelenk einige Punkte beachten“, so Krüger.

Fahrradfahren, wandern, schwimmen, Gymnastik, Paddeln und Rudern sind zu empfehlen und führen zu keinen Beeinträchtigungen. Bei Sportarten wie Skilanglauf, joggen und golfen sollten vorab Bewegungsabläufe mit speziellen Trainer:innen und/oder Physiotherapeut:innen gezielt besprochen werden, um eine zu starke oder falsche Belastung des Kniegelenks zu vermeiden. Sportarten mit ruckartigen Bewegungen wie Skifahren, Squash, Tennis, Fußball oder Kampfsport sollten gemieden werden. Die Schlageinwirkungen können zu einer vorzeitigen Lockerung des künstlichen Kniegelenks führen, was eine Prothesenwechseloperation nach sich ziehen kann.

„Grundsätzlich liegt die Lebensdauer eines künstlichen Kniegelenks bei 15-20 Jahren, je nach Belastung“, erläutert Krüger. Der Chirurg ist davon überzeugt, dass mit Hilfe und Unterstützung von erfahrenen Orthopäd:innen und Physiotherapeut:innen eine aktive und sportliche Lebensführung mit einem künstlichen Gelenk sehr gut möglich ist und die Lebensqualität der Betroffenen auf einem hohen Niveau stabilisiert werden kann.

Im Anschluss an den Vortrag werden die Besucher ausreichend Gelegenheit haben, in die Diskussion mit dem Referenten zu treten.

Klinikchef Thomas Bruschinsky freut sich auf diesen aktuellen und wissenschaftlich fundierten Vortrag sowie viele interessierte Gäste und die Fortsetzung der erfolgreichen Klinik Rabenstein Arzt-Vortragsreihe.

Die Gesundheit unserer Rehabilitanden, Gästen und Mitarbeitern liegt uns sehr am Herzen. Bitte beachten Sie demzufolge, dass für unsere Vorträge die 3G-Regel gilt sowie das Tragen einer medizinischen Maske (FFP-2 oder OP-Mundschutzmaske) obligatorisch ist. Die 3G-Regel setzt voraus: **Geimpft, Genesen oder Getestet**, dafür benötigen Sie einen gültigen Nachweis. Bitte beachten Sie dabei auch, dass ein Schnelltest nicht älter als 24 Stunden und ein PCR-test nicht älter als 72 Stunden sein darf. Um Voranmeldungen wird gebeten.

Weitere Auskünfte erhalten Interessierte beim Patientenmanagement unter 06043/806-100 oder info@klink-rabenstein.de.