

LUDWIGSBURGER
KREISZEITUNG

21. + 22. Mai
11 bis 18 Uhr
Forum Ludwigsburg

**gesund
& aktiv**
Die Gesundheitsmesse

Events

Gesundheitspartner:



Mitveranstalter:



—Anzeigensonderveröffentlichung—

Kniearthrose früh in den Griff bekommen

Wie ein künstlicher Gelenkersatz vermieden werden kann – Spezielle minimalinvasive OP-Techniken und Physiotherapie

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Das Gehen und Treppensteigen wird zur Qual und die Lebensqualität sinkt. Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Oft vom Verschleiß betroffen: das Knie.

Wenn gar nichts mehr weiterhilft, dann kommt nur noch ein künstliches Kniegelenk in Frage. Doch wie kann man eine solche Prothese vermeiden und trotzdem die Beschwerden in den Griff bekommen? Dieser Frage stellte sich eine Expertenrunde mit dem international anerkannten Kniespezialisten Dr. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie an der Orthopädischen Klinik Markgröningen, und mit dem leitenden Physiotherapeuten Benjamin Feilmeier bei Medikus Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg.

Als Ursachen für Arthrose nennt Dr. Jörg Richter vorherige Kreuzbänderrisse, Meniskusentfernungen oder entzündliche Erkrankungen der Gelenke. Von den 5000 Eingriffen an



Dr. med. Jörg Richter, Ärztlicher Direktor Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie OKM Markgröningen.

Foto: LKZ-Archiv/Martin Stollberg



Benjamin Feilmeier, Leitender Physiotherapeut bei Medikus Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg.

Foto: privat

Knie, Schulter, Ellenbogen und Sprunggelenk nimmt in Markgröningen die Rekonstruktion des Kreuzbandes im Knie mit 1300 Operatio-

nen im Jahr einen besonderen Stellenwert ein. Das verletzte Kreuzband wird mit einer eigens entwickelten OP-Technik durch eine körpereigene Sehne ersetzt. Die meisten Kreuzbänderingriffe in Deutschland werden hier in Markgröningen bei Dr. Richter gemacht, auch Leistungssportler gehen ein und aus. Weitere gelenkerhaltende Operationen bei Kniegelenksarthrose: Verfahren der Knorpelreparation und Achskorrekturen, bei denen knieschädigende Fehlstellungen wie X- und O-Beine begradigt werden. „In den meisten Fällen können wir damit ein künstliches Gelenk über Jahre hinauszögern“, sagt der Chefarzt.

Auch mit Physiotherapie können Betroffene dem Dauerschmerz durch den Gelenkverschleiß im Knie entkommen. Was möglich ist, erläutert der Physiotherapeut Benjamin Feil-

meier. Durch den degenerativen Prozess verändere sich auch die Muskulatur, so Feilmeier. Wichtig sei deshalb eine manuelle Therapie, die Spannung aus der Muskulatur nehme. Dann lasse das Schmerzsignal nach. Auch Dehnungen würden zur Schmerzreduktion führen. Feilmeier empfiehlt außerdem dauerhaftes Krafttraining zur Aufrechterhaltung des muskulären Gleichgewichts. Außerdem rät er zu regelmäßiger Bewegung, etwa Radfahren, Schwimmen oder schnelles Gehen. Nicht so gut fürs Knie: Alles was mit schnellen

Stopps und Drehbewegungen zu tun hat, also Ballsportarten oder Skifahren. Laut Feilmeier bringt gerade die Kooperation aller Beteiligten bei der Behandlung den Erfolg. „Das eine Wundermittel gibt es nicht“, so Feilmeier.

EXPERTENRUNDE

Was tun bei Kniearthrose: Wie bekommt man die Schmerzen in den Griff? Welche Möglichkeiten gibt es, eine Prothese zu vermeiden?

SAMSTAG, 21. MAI, 14 UHR



Knieschmerzen sind sehr belastend.

Foto: stock.adobe.com/wavebreak3

Stichwort Kniegelenk

Das Kniegelenk ist das größte Gelenk im menschlichen Körper und komplex aufgebaut. Es muss auch ganz schön was aushalten, denn es trägt das gesamte Körpergewicht, hohe Belastungen sind die Folge. Das Kniegelenk besteht aus Kapsel, Knochen, Knorpel, Bändern, Sehnen, Muskeln und anderen Weichteilen, die im Zusammenspiel für Beweglichkeit sorgen. Zur Stabilisierung ist die Kniegelenkkapsel da, überdies sorgen die Bänder für die notwendige Stabilität.

Die Gelenkkapsel ist mit einer Innenhaut ausgekleidet, die als Schmiermittel zwischen Gelenkkopf und Gelenkpfanne dient. Die Gelenkflüssigkeit ist für die Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels zuständig. Bewegung fördert die Aufnahme von Nährstoffen und ist deshalb wichtig für die Stärkung des Gelenkknorpels. Die beiden Kreuzbänder verbinden Oberschenkel und Schienbein miteinander und kreuzen sich in der Mitte des Kniegelenks. (red)

Bei Schulterproblemen sind Spezialisten gefragt

Physiotherapeutin Laura Glaser und Schulterchirurg Dr. Steffen Jehmlich informieren über Behandlungsmöglichkeiten



Die Schulter ist komplex aufgebaut.

Foto: peterschreiber.media/sstock.adobe.com

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Beim Leistungssportler kugelt die Schulter aus und verletzt dann auch noch die Knorpelstruktur. Andere haben Schmerzen aufgrund von Arthrose oder wegen einer gerissenen Sehne. Sie alle sind ein Fall für den Schulterexperten Dr. Steffen Jehmlich von der Orthopädischen Klinik Markgröningen (OKM). Er behandelt 8000 Patienten pro Jahr ambulant und führt über 1000 Eingriffe im Jahr durch.

Doch nicht immer muss eine Operation sein. Auch Physiotherapie und Muskelaufbau helfen weiter. Über die operativen und konservativen Möglichkeiten der Schulterchirurgie informiert eine Expertenrunde mit Dr. Steffen Jehmlich und der leitenden Physiotherapeutin Laura Glaser bei Medikus Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg.

Ob künstliches Schultergelenk oder moderne Sehnenrekonstruktionen, die Schulterchirurgie in Markgröningen ist hier immer auf

dem neuesten Stand. „In den letzten 20 Jahren hat es deutliche Fortschritte gegeben“, sagt Jehmlich, der regelmäßig zum Top-Mediziner in Deutschland gekürt wird. Laut dem Spezialisten kommen Probleme mit der Rotatorenmanschette am häufigsten vor. Aufgabe der Manschette ist es, den Oberarmknochenkopf in der sehr flachen Gelenkpfanne des Schulterblattes zu halten. Durch ihren besonderen Aufbau ist sie aber auch verletzbar. Grund für die zunehmende Häufigkeit solcher Schulterprobleme ist dem Mediziner zufolge die alternde Gesellschaft. Bei den über 70-Jährigen sei immerhin jeder Dritte davon betroffen. Meist seien alltägliche Bewegungen oder kleinere Unfälle ausreichend, um eine vorgeschädigte Sehne zum Reißen zu bringen. Kurz nach dem Durchreißen entstehe dabei ein einschneidender Schmerz mit Bewegungsunfähigkeit. Nach der akuten Phase leide der Patient unter Schmerzen bei Überkopf- oder abspreizenden Bewegungen. Es komme zu Kraftverlust und nächtlichen Schmerzen beim Liegen auf der Schulter. 90 Prozent aller Operationen bei Rotatorenmanschetten werden laut Jehmlich im Schlüssellochverfahren durchgeführt. Ziel der technisch ausgefeilten Operation ist, die gerissene Sehne wieder so zu verankern, dass sie einwachsen kann. Dafür braucht der Patient aber Geduld, rund ein halbes Jahr nach der Operation erreicht die Sehne erst wieder ihre volle Stabilität.

Aber nicht jeder Schulterpatient muss gleich operiert werden. Es wird laut Dr. Jehm-



Dr. med. Steffen Jehmlich, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie.

Foto: LKZ-Archiv/Martin Stollberg



Laura Glaser, Leitende Physiotherapeutin bei Medikus Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg.

Foto: privat

lich auch immer erst geschaut, ob mit Physiotherapie und konsequentem Training Verbesserungen erzielt werden können. Konservative Behandlung nennt sich das, und um solche Fälle kümmert sich Laura Glaser. Ziel der Physiotherapie ist laut Glaser, die Schulter zu zentrieren und deren Beweglichkeit zu verbessern. Das geschieht mit speziellen Grifftechniken sowie einem Bewegungsprogramm, das Entlastung schafft. Zu Schulterschmerzen führen der Fachfrau zufolge vor allem Überlastungen des komplexen Gelenks durch bestimmte berufliche Tätigkeiten. Dazu gehört auch die Haltung am Schreibtisch. Laura Glaser empfiehlt deshalb, den Oberkörper immer

mal wieder bewusst aufzurichten, um die Schultern zu entlasten. „Da hilft auch ein gezieltes Muskelaufbautraining“, sagt die Physiotherapeutin. Empfehlenswert außerdem: Kinesio-Tapes, die Schonhaltungen vermeiden und Schmerzen verringern helfen. „In Befürhen mit monotonen Bewegungsabläufen ist ein Ausgleich sehr wichtig, um die Arbeitsfähigkeit zu erhalten“, so Laura Glaser.

EXPERTENRUNDE

„Die operativen und konservativen Möglichkeiten der Schulterchirurgie“

AM SAMSTAG, 21. MAI, 11.45 UHR

Das vollständige Rahmenprogramm und alle Aussteller zur Messe finden Sie hier: www.lkz.de/messe