

Die ganze **WOCH**E gesünder

Nr. 5/20

Nicht jede Therapie
ist sinnvoll

Arthrose im Knie richtig behandeln

Ärzten zufolge leidet bereits jeder Sechste jenseits der 60 Jahre an einer schmerzhaften, fortgeschrittenen Abnützung des Kniegelenkes. Entscheidend für die richtige Therapie ist der Grad der Abnützung des Knorpelgewebes im Knie. Drei Orthopäden geben Auskunft darüber, welche Behandlung in welchem Krankheitsstadium hilft.

Unsere Kniegelenke sind nicht „zu beneiden“. Zeit unseres Lebens sind sie enormen Belastungen ausgesetzt. Sie tragen unser (Über-)Gewicht, leiden unter Bewegungsmangel oder Fehlstellungen und erleiden manchmal sogar Verletzungen wie Bänder- und Kreuzbandrisse. All das und das fortschreitende

Alter führen bei immer mehr Menschen zur Abnützung des Gelenkknorpels.

Die Geschwindigkeit, mit der sich eine Kniearthrose, unter Ärzten als Gonarthrose bezeichnet, weiterentwickelt, hängt von vielen persönlichen Faktoren ab. Im medizinischen Alltag unterscheiden Or-

Bitte blättern Sie um!

Aus dem Inhalt

	Seite
Die besten Methoden zum Entspannen	65
Nasensprays werden oft falsch angewendet	66
Ihr BIO-Wetter	68
Hagebutten sind regionale Vitamin-C-Bomben	68
Behandlung der Haglund-Exostose	68
Viele Haare in den Ohren	68
Wechselwirkungen von Medikamenten	69
Therapie bei Lähmungen im Gesicht	69
Brücke oder Implantat?	70
Kontrastmittel in der Röntgendiagnostik	70
Das chinesische Corona-Virus	71
Gewichtszunahme bei Schilddrüsenunterfunktion	71

thopäden zwischen vier Stadien der Kniearthrose. Sie richten sich nach dem sichtbaren Abbau des Knorpels und den Beschwerden, über die Patienten klagen. Für jedes Stadium gibt es passende Therapien.

Kniearthrose 1. Grades – sanfte Therapien

In diesem Stadium ist der Patient zunächst noch beschwerdefrei. Wenn, verspürt er nur selten leichtere Beschwerden nach größerer Belastung, etwa nach langen Wanderungen, längerem Joggen oder nach dem Tennisspielen. „Am Röntgenbild sieht der Orthopäde bereits eine leichte Auffaserung der Oberfläche des Kniegelenkknorpels“, verrät Prim. Univ.-Doz. Dr. Manfred Weissinger, Facharzt für Chirurgie und Orthopädische



Dr. Manfred Weissinger rät, erste Knieschmerzen am besten sofort abklären zu lassen.

Chirurgie in Baden und Zwettl (NÖ). In dieser frühen Phase kann der Patient noch viel tun, um dem Knorpelverschleiß erfolgreich entgegenzuwirken. „Dazu gehört, übermäßige Belastungen zu vermeiden, unter anderem die Verringerung von starkem Übergewicht. Medikamentös kann die Einnahme knorpelstützender und entzündungshemmender Substanzen oft gut gegensteuern. Auch spezielle heilgymnastische Übungen, die regelmäßig zuhause durchgeführt werden, sollen in dieser frühen Phase helfen. Gelenksschonende Sportarten wie Schwimmen, Radfahren und Nordic Walken sind ebenso hilfreich. Das Knie wird sportlich bewegt, aber nicht überlastet.“

Kniearthrose 2. Grades – Injektionen helfen

Auch in diesem Stadium der Kniearthrose ist der Patient zumeist noch beschwerdefrei. Es kann hin und wieder zu Anlaufschmerzen (= Schmerzen bei den ersten



Dr. Bernd Hiller behandelt einen Patienten mit einer Injektionstherapie.

Schritten nach einer Ruhephase) oder zu gelegentlichen leichten Knieschmerzen bei stärkerer Belastung kommen. Bei genauerem Blick auf das Röntgenbild erkennt der Facharzt bereits größere Schäden. „In dieser Phase erweicht sich die Knorpeloberfläche, was das Entstehen kleinerer Risse begünstigt. Die Beweglichkeit des Knies ist noch nicht beeinträchtigt“, berichtet der Salzburger Unfallchirurg und Sportarzt Dr. Bernd Hiller. Arzt und

Viele Sportarten unterstützen

Bewegung ist wichtig, um ein Fortschreiten der Arthrose zu verlangsamen und die Knorpelregeneration zu unterstützen. Eine halbe Stunde pro Tag, besser eine Stunde, um das Gewebe und den Knorpel ausreichend gut zu durchbluten, rät Dr. Bernd Hiller. „Empfehlenswert sind in Stadium eins bis drei sämtliche Ausdauer-Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Schilanglaufen, Wandern und Nordic Walking. Beim Joggen sollte der Patient in Stadium 3 auf einen weichen Untergrund und gut gedämpfte Schuhe achten. Es wirken dann deutlich mehr Belas-



Patienten stehen jetzt noch mehrere Therapien zur Verfügung. „In diesem Stadium sind knorpelregenerierende Therapien wie etwa die ACP-Eigenbluttherapie, Hyaluronsäure-Injektionen oder eine Knorpeltransplantation oft äußerst erfolgreich. Sie unterstützen den beschädigten Knorpel bei der Heilung, lindern Schmerzen und wirken entzündungshemmend. Hyaluronsäure verbessert die Gleitfähigkeit im Knie und schont den Knorpel. Lässt die Wirkung nach, können die Therapien wiederholt werden.“

Kniearthrose 3. Grades – Eigenblut statt OP

In dieser Phase stellen sich üblicherweise häufiger oder sogar regelmäßig Beschwerden bei längerer Belastung, beim Aufrichten aus der Hocke oder beim Abwärtsgehen ein. Die Knorpeloberfläche hat oft schon bis zum Knochen reichende Risse und stärkere Auffaserungen, wie Sportarzt Dr. Hiller erklärt. „Bei dermaßen fort-



Dr. Thomas Müllner im Patientengespräch. Ist zuviel Knorpel abgenutzt, hilft nur ein künstliches Gelenk.