

WENN DAS KNIE SCHMERZT

SO WIRD ARTHROSE JETZT BEHANDELT

Nicht jedes Knie hält ein Leben lang. Oft macht sich der Verschleiß der Gelenkknorpel, auch Arthrose genannt, schmerzhaft bemerkbar. Eine neue Leitlinie regelt die Behandlung – und Experten beraten Patienten dazu, wann ein Eingriff sinnvoll ist.



Wenn das Knie immer wieder schmerzt, steckt oft ein Verschleiß der Gelenkknorpel dahinter. Neue Leitlinien befassen sich mit der Behandlung dieser so genannten Gonarthrose.

Immer wieder Schmerzen im Knie, die verschwinden, aber wiederkommen – diese Erfahrung teilen zahlreiche Menschen ab 65 Jahren. In dieser Altersgruppe leiden die Hälfte der Frauen und ein Drittel der Männer laut dem Robert-Koch-Institut an einer so genannten Gonarthrose. Das heißt: Die Gelenkknorpel nutzen sich ab. Bei vielen liegt diese Verschleißerscheinung in der Familie. Aber auch das Gewicht spielt eine Rolle: „Bringt man zu viele Pfunde auf die Waage, treibt das die Entwicklung voran“, sagt Dr. med. Julian Messler, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an den Kliniken Maria Hilf in Mönchengladbach.

Wenn die Schmerzen ständig kommen und gehen, sollte man den Hausarzt oder Orthopäden dazu befragen. „Nicht nur die Arthrose kann die Ursa-

che sein. Die Schmerzen können auch von der Wirbelsäule ausstrahlen“, sagt Dr. Messler. Eine Untersuchung ist deshalb notwendig. So stellt sich etwa beim Röntgen heraus, ob der Knorpel im Gelenk sowie der Knochen betroffen sind. Eine Behandlung der Gonarthrose startet meist lokal am Knie mit Schmerzmitteln wie Diclofenac oder Ibuprofen. Diese werden als Salben aufgetragen. Diese Therapie wird von den neuen Leitlinien vorgegeben, die ein Expertengremium erarbeitet hat.

Dr. Julian Messler: „In Studien zeigte sich, dass mithilfe der Medikamente Schmerzen gelindert werden können. Weil diese über die Haut aufgenommen werden, beeinträchtigen sie Magen und Nieren nicht.“ Die Organe können allerdings im zweiten Stadium der Therapie beansprucht

werden, wenn die Salben keine Wirkung zeigen. Dann werden Tabletten gegeben, die junge Patienten noch gut vertragen, während sie bei Älteren für Magenbeschwerden oder sogar –blutungen sorgen können. Außerdem können die Nieren geschädigt werden. „Zum Schutz des Magens setzen wir Tabletten, PPI Protonenpumpeninhibitoren, ein“, erläutert Dr. Messler.

Sollte die Arthrose voranschreiten, gibt es für Betroffene weitere Möglichkeiten, um ihre Beschwerden zu lindern. „Laut den neuen Leitlinien ist es einen Therapieversuch wert, das Nahrungsergänzungsmittel Glukosamin einzunehmen. Kurzfristig kann auch eine Kortisonspritze wirken – allerdings besteht hier das Risiko einer Infektion“, sagt Dr. Messler. Ebenfalls ist es möglich, Hyaluron zu

FOTO: VOYAGERIX/FOTOLIA



spritzen. Messler: „Diese Therapie kann laut der Leitlinien auch von der Kasse bezahlt werden, weil die Erfahrung gezeigt hat, dass sie hilft.“ Und die konservative Behandlung geht weiter – mit Krankengymnastik, die die Beweglichkeit erhält und die Muskulatur stärkt, mit physikalischen Therapien (etwa mit Hilfe von Stoßwellen, Ultraschall oder Wärme), mit Akupunktur und mit orthopädischen Mitteln. Dazu zählen stabilisierende Bandagen fürs Knie, aber auch orthopädische Schuhe mit einer erhöhten Sohle. „Eine Kombination dieser Maßnahmen kann dahin führen, dass keine Operation notwendig ist“, sagt Orthopäde Messler. Er empfiehlt Betroffenen, sich in Selbsthilfegruppen der Arthrose-Liga über die verschiedenen Möglichkeiten aufklären zu lassen.

So lange wie möglich sollte eine Operation herausgezögert werden – bis der Arzt, der im engen Austausch mit dem Patienten steht, erklärt, dass ein Eingriff zu diesem Zeitpunkt hilfreich sein kann. Die Leitlinien geben eindeutige Kriterien für diesen Mo-

ment vor: Die Schmerzen im Knie müssen einen Leidensdruck mit sich bringen, der die Lebensqualität beeinträchtigt. Und: vor einer Operation müssen bis zu sechs Monate konservativer Behandlung liegen. Eine Spiegelung (Arthroskopie) hilft in solchen Fällen nicht, sondern sollte nur bei Verletzungen wie einem Meniskusriss angewendet werden. Spezialisten der Kliniken Maria Hilf können die klassische Knieprothese einsetzen, bei der die Oberfläche des gesamten Gelenks überkront wird, oder die Schlittenprothese, bei der nur ein Teil eine Krone erhält. „Ist das Gelenk ganz aus den Fugen, können wir auch eine Art Scharnier einsetzen“, sagt Dr. Messler und führt aus: „Wenn Patienten realistische Erwartungen an die Knieprothese haben, sind die Ergebnisse gut. Wir können erreichen, dass die Menschen keine Schmerzen mehr haben und sich bewegen, sogar Schwimmen oder Fahrrad fahren können.“ Die Prothese darf aber nicht übermäßig belastet werden, etwa beim Tennis spielen. Und sie sollte nicht zu früh eingesetzt werden, denn ein künstliches Knie hält etwa 15 Jahre.

SPEZIALSPRECHSTUNDE

Eine krankhafte Veränderung oder ein Unfall können ein Gelenk so schädigen, dass die Lebensqualität beeinträchtigt ist. Das zertifizierte EndoProthetikZentrum an den Kliniken Maria Hilf bietet eine leistungsstarke und qualifizierte Gelenkersatz-Chirurgie nach modernsten medizinischen und pflegerischen Standards. Informationen dazu gibt es in Spezialprechstunden der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie: Jeden Mittwoch und Freitag (nach Vereinbarung) geht es um den Schwerpunkt Endoprothetik (Gelenkersatz). Experten beantworten Fragen zu Themen wie Knie- und Hüftgelenk, Schultergelenk, Prothesenwechsel oder Sonderimplantaten.

Kontakt

Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
Chefarzt Dr. med. Joachim Rödiger

Sekretariat: Gebäude M.500, 1. OG

Frau Iris Boox (02161) 892 4203
Frau Regina Wilinski (02161) 892 4201

Telefax (02161) 892 4202
E-Mail unfallchirurgie@mariahilf.de

Sprechstunde:

Gebäude M.100, Erdgeschoss

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach
Tel.: 02161 . 892 -0
info@mariahilf.de
www.mariahilf.de

GESUNDHEIT AKTUELL

Unter dem Titel „Rund ums Knie – Neues von der Physio bis zur Prothese“ lädt der Förderverein der Kliniken Maria Hilf am 27. März 2019 um 19 Uhr ins Forum der Kliniken Maria Hilf, Viersener Str. 450, ein. Referenten in der Veranstaltungsreihe „Gesundheit aktuell“ sind dann Chefarzt Dr. med. Joachim Rödiger und Oberarzt Dr. med. Julian Messler von der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Der Eintritt ist frei.



Mittwoch,
27. März 2019

Rund ums Knie Neues von der Physio bis zur Prothese

Klinik für Orthopädie
und Unfallchirurgie
Dr. med. Joachim Rödiger,
Dr. med. Julian Messler

19 Uhr | Forum
Kliniken Maria Hilf
Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach

Der Eintritt ist frei.
www.mariahilf.de

Förderverein
Kliniken Maria Hilf GmbH

GESUNDHEIT AKTUELL VORTRAGSREIHE | 2019