



### SCHMERZFREI DANK SPEZIAL-OP

# Knackpunkt Knie

**S**chwächeres Gewebe, Hormonmangel und Osteoporose: Frauen sind mit fortschreitendem Alter doppelt so häufig von Gelenkverschleiß (Arthrose) im Knie betroffen wie Männer. Dabei wird die Knorpelschicht im Gelenk, welche wie ein Stoßdämpfer funktioniert, dünner.

**Therapie.** Rechtzeitig angewendet, helfen Medikamente, Physiotherapie, Muskeltraining und orthopädische Hilfsmittel (Orthesen), um das Gelenk zu entlasten. Bringen diese konservativen Mittel über längere Zeit keine Besserung, ist eine OP mit Gelenk-Ersatz (Endoprothese) oft die einzige Therapie. „Dabei kommt es vor allem auf den individuellen Leidensdruck des Patienten an“,

sagt Prof. Armin Keshmiri vom Medizinischen Versorgungszentrum Helios in München ([www.mvz-im-helios.de](http://www.mvz-im-helios.de)).

**Innovativ.** Eine neue OP-Technik passt die Prothese der Spannung der Bänder im Knie an. Durch diese „Bandspannungs-adaptierte Technik“ (Kasse zahlt) kann die Kniescheibe exakt über dem Implantat platziert werden. „So behält der Patient sein natürliches Gangbild, die Prothese wird optimal belastet“, sagt Prof. Keshmiri. Der Gelenk-Ersatz bleibt möglichst lange (etwa 20 Jahre) erhalten.

**Beweglich.** Dazu kann auch der Pa-

#### ERSATZ

Sogenannte Endoprothesen können schmerzfreies Gehen wieder ermöglichen

#### PHYSIOTHERAPIE

Auch mit einem Gelenk-Ersatz sollte man Übungen machen und die Muskeln stärken

tient selbst beitragen. „Wichtig ist es, mit Prothese einen aktiven Lebensstil zu führen, um die Muskeln zu stärken, die das Knie stabilisieren.“

#### Muskeln stärken, starke Belastung vermeiden

Das hilft dabei, Übergewicht abzubauen und so das Gewicht auf den Knien zu reduzieren.

**Aktiv bleiben.** Erlaubt ist sogar Sport mit Prothese. Jedoch sollte man darauf achten, Stoßbelastungen, wie sie z.B. beim Joggen auftreten, zu vermeiden oder gering zu halten.

**Rechtzeitig.** Prof. Keshmiri rät auch: „Man sollte eine fortgeschrittene Arthrose nicht zu spät mit einer Knieprothese versorgen.“ Denn für die Fixierung im Gelenk ist genug Knochenmaterial nötig. Sitzt die Prothese schlecht, kann es zu Problemen wie Lockerungen kommen. ■

#### PROBLEM

Knie sind gerade bei Frauen sehr anfällig für Gelenkverschleiß. Moderne OP-Methoden helfen