

Eine Frage des Alters

Jede Lebensphase birgt typische Erkrankungsrisiken für **orthopädische Beschwerden**. Die Fachärzte des Medizinischen Versorgungszentrum im Helios (MVZ) in München-Neuhausen erklären die üblichen Vorgehensweisen

Um die 30

Junge und sportlich aktive Menschen suchen vor allem wegen **Sportverletzungen** orthopädische Hilfe. „Besonders häufig haben wir es in dieser Altersgruppe mit dem Riss des vorderen Kreuzbandes zu tun“, sagt Prof. Dr. Dr. Armin Keshmiri (Orthopädie, Unfallchirurgie). Ein stabiler Teilriss lässt sich mit einer Kniechiene konservativ behandeln, bei einem Ausriss des Kreuzbandes muss operiert werden.

Auch Meniskusrisse, wie etwa nach Überdrehung des Kniegelenks im Ski-/Alpinsport, treten vor allem in jüngerem Alter auf. „In den meisten Fällen behandeln wir Meniskus-schäden mittels meniskus-erhaltender Operationen in minimalinvasiver Technik“, erklärt Dr. Werner Zirngibl (Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin). Nach vier bis acht Wochen kann das Knie dann wieder voll belastet werden.

Gelenkschmerz
nicht auf die
leichte Schulter
nehmen.
Physiotherapie
hilft sehr gut

40- bis 50-Jährige

„Bei der Hälfte der Betroffenen von einem **Band-scheibenvorfall** beginnen die Beschwerden schleichend“, sagt Wirbelsäulen-experte Dr. Felix Söller (Orthopädie) und weist darauf hin, dass nicht jeder Verschleiß der Bandscheibe behandlungsbedürftig sei. „Mäßige Schmerzen lassen sich auch mit Schmerzmittel (NSAR) sowie einer Stufenlagerung (2- bis 3-mal täglich je 15 Minuten) zufriedenstellend therapieren.“ Strahlen starke Beschwerden in Arm oder Bein aus, rät der Facharzt zu Dekompressionstherapie und Akupunkturbehandlungen.

Beim Tennis- oder Golferarm, einer Sehnenansatzentzündung, liegen Mikro-einrisse vor. Druck am äußeren Ellenbogenknochen schmerzt, ebenso das Strecken des Handgelenks. Bleibt die konservative Behandlung mit Salbenverband oder Manschette erfolglos, können die schmerzleitenden Nerven rund um den Sehnenansatz durchtrennt werden.

Bei Frauen treten oft **Fehl-stellungen des Fußes** auf, z. B. *Hallux valgus*. Neben dem kosmetischen Aspekt und den Schmerzen drohen mit der Zeit irreparable Schäden des gesamten Vorfußes. „Damit es gar nicht erst so weit kommt, gilt es, einen *Hallux valgus* im Anfangsstadium mittels konservativer Therapie zu kompensieren, um ein Fortschreiten des Krankheitsverlaufs aufzuhalten“, erläutert Fußchirurg Dr. Steffen Zenta (Orthopädie).

Ebenso häufig in dieser Altersgruppe vertreten sind **Achillessehnenverletzungen**. „Wird die Achillessehne überlastet, kann sie sich entzünden, schmerzen und sogar reißen“, erklärt Dr. Zenta. Mögliche Gründe: zu viel Sport (v. a. Joggen), falsches Schuhwerk oder Fehlhaltungen. „Viele muten ihrem Körper zu viel zu. Im Extremfall hilft es dann, sich ein paar Tage Ruhe zu gönnen.“

50- bis 60-Jährige

Schätzungsweise erleidet pro Jahr mindestens eine von 50 Frauen über 50 einen **Knochenbruch**, der auf Osteoporose zurückgeht. „Werden diejenigen mit erhöhtem Risiko früh erkannt und angemessen behandelt, lassen sich diese Frakturen verhindern“, weiß Dr. Heribert Konvalin (Orthopädie, Chirotherapie, Schmerztherapie). Ziel der Behandlung: die Knochen mit speziellen Medikamenten stärken und den Knochenschwund aufhalten.

Im Schulterbereich kann jetzt, oder aber schon eher, eine Frozen Shoulder auftreten, eine krankhafte Veränderung und Verhärtung der bindegewebigen Gelenkkapsel. Dr. Konvalin empfiehlt: „Da die Beweglichkeit des erkrankten Arms mit fortschreitendem Verlauf immer mehr eingeschränkt wird, sollte die Frozen Shoulder möglichst frühzeitig konservativ mit schmerzlindernden Medikamenten, Krankengymnastik und physikalischer Therapie, z. B. Kälteanwendungen, behandelt werden.“

Ü 60

Etwa die Hälfte aller über 60-Jährigen weist hierzulande eine **Arthrose an zumindest einem Gelenk** auf. Der Verschleiß kann sich jedoch auch schon viel früher bemerkbar machen. Betroffen können fast alle Gelenke sein, die Arthrose kommt aber zumeist an Händen, Hüfte, Knie, Schulter und Wirbelsäule vor. „Da sich Arthrose nicht mehr komplett heilen lässt, müssen abhängig vom Stadium vorrangig Symptome gelindert und der Krankheitsverlauf verlangsamt werden“, erklärt Dr. Felix Söller. Dies gelingt am besten mit Bewegungstherapien, Wärme- und Kälteanwendungen sowie entzündungshemmenden, schmerzlindernden Medikamenten.

Bitte umblättern, es geht noch weiter →