

28. Februar 2013

Schmerzen bei jeder Bewegung

Das ewige Kreuz mit dem Knie

Tipps der Orthopädischen Klinik für die Universität Regensburg in Bad Abbach, wie die Knie bis ins hohe Alter fit bleiben

Bad Abbach - Bänderrisse, Meniskusschäden, Rheuma, Kniearthrose: Etwa 20 Millionen Deutsche haben Probleme mit dem Knie und müssen mit Abnutzungserscheinungen an den Kniegelenken leben. Jedes Jahr verletzen sich rund 100.000 Deutsche an den Kreuzbändern und 300.000 Menschen werden am Meniskus operiert.



Foto: Fotolia

„Etwa 80 Prozent der über 50-Jährigen haben heute Probleme mit den Gelenken“, schätzt Professor Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach. Das ostbayerische Klinikum wurde jetzt als Endoprothetik-Zentrum für die Maximalversorgung unter anderem für Knie-Implantationen zertifiziert. In Bayern gibt es derzeit nur noch zwei, von deutschlandweit 16 solchen Einrichtungen.

Fakt ist: Überlastung schädigt das Knie als das größte und komplizierteste Gelenk im menschlichen Körper.

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:

Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de

Es erfordert einen komplizierten Apparat aus Bändern, Sehnen und Menisken, damit Ober- und Unterschenkel gut miteinander verbunden werden. Verständlich, dass dieser komplizierte Gelenkapparat deshalb anfällig ist für Verletzungen und Überlastungen vor allem beim Sport.

„Kniebrecher“ Sportarten:

Bekannt als „Kniebrecher“ sind Fußball und Skilauf. Noch gefährlicher sind Handball, Basketball und Volleyball. Auch Badminton, Bowling, Snowboarden oder Turnen bergen Gefahren.

Weit kniefreundlicher sind Sportart wie Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Walken, Gymnastik oder Wandern. Selbst für das Laufen gilt: Nur wer trainiert ist und gesunde Knie hat, sollte Joggen, denn das Gewicht, das bei jedem Schritt auf das Knie einwirkt, ist doppelt so hoch wie etwa beim Nordic Walking.

Weitaus häufiger schuld an einer Schädigung des Kniegelenks sind jedoch andersartige Überlastungen, zum Beispiel die Folgen unserer Lebensweise. Schon allein der aufrechte Gang bewirkt eine vermehrte Abnutzung der Knorpelflächen. Beim Treppensteigen lastet das Sechsbis Achtfache des normalen Körpergewichtes auf dem Gelenk. Verstärkt wird dieses Problem durch Übergewicht.

Personen, die sich wenig bewegen, haben andererseits untrainierte Muskeln. Das führt zu Unsicherheiten im Bewegungsablauf und dadurch erhöhten Druck aufs Knie. Durch diese erhöhte Beanspruchung kann die Knorpelschicht verschleißten - dann spricht man von Knie-Arthrose. Dosierte Bewegung ist wichtig. Schonung führt zu Muskelschwäche und Koordinationsstörungen. Dies betrifft bis zu 90 Prozent der älteren Menschen betreffen. Deshalb gilt: Einerseits Extrembelastungen des Knies möglichst vermeiden, andererseits braucht das Gelenk Bewegung und muss schonend belastet werden, damit der Knorpel konsequent ernährt wird und dauerhaft gesund bleibt.

Letzte Möglichkeit zur Behebung verschleißbedingter Knieprobleme sind dann oft chirurgische Eingriffe. Wichtig ist dabei große Erfahrung und die daraus resultierende Routine der behandelnden Ärzte. Alleine in der Orthopädischen Klinik in Bad Abbach beispielsweise werden jährlich rund 20.000 Patienten ambulant behandelt und 5000 Operationen durchgeführt.

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:

Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de

Das Zentrum gilt heute international als Vorreiter für minimalinvasive Operationsverfahren und Präzisionsnavigation in der Gelenk-Chirurgie.

Entsprechend gut sind die Behandlungsergebnisse und ist die Zufriedenheit der Patienten: So erhielt der Direktor des Klinikums, Professor Dr. Grifka in der vom Nachrichtenmagazin Focus regelmäßig veröffentlichten Liste der besten Ärzte Deutschlands unter anderem in der Rubrik „Kniespezialisten“ Bestnoten bei den Kriterien „von Kollegen empfohlen“ und „von Patienten empfohlen“.

Wie kann man Knie-Probleme vermeiden – Tipps von Professor Dr. Joachim Grifka:

- Bei Übergewicht abnehmen, bis Sie Ihr Normalgewicht erreicht haben. Sie tun Ihren Gelenken einen großen Gefallen.
- Wenn Sie mit Kniearthrose Sport treiben, sollten Sie mehr walken als joggen - und dies am besten auf weichem Untergrund wie Wald, Erd- oder Sandboden.
- Schmerzmittel sollten immer eine vorübergehende Problemlösung bleiben. Wichtig ist, dass die Ursache für die Schmerzen beseitigt wird.
- Nutzen Sie Schuhe mit flachen Absätzen, ggf. Fersenpolster

Mit modernen Operationstechniken wird heute im Fall notwendiger Meniskusoperationen etwa in der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach versucht, den Meniskus möglichst weitgehend zu erhalten. Denn die Erfahrung zeigt: Die Kompletterntfernung des Meniskus trägt dazu bei, dass im Laufe von zehn Jahren nach der Operation die Gefahr einer irreparablen Arthrose erheblich zunimmt.

**Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos sowie
interessante Infos unter der Web-Adresse:
<http://orthopaedie.newswork.de>**

**Orthopädische Klinik
für die
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und
Klinikdirektor:
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka
Kaiser-Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405 18 24 55
E-Mail: j.grifka@asklepios.com

Medienkontakt:
Karl Staedele
NewsWork Presse-Agentur
Bahnhofstraße 46
93161 Sinzing
staedele@newswork.de