

Gelenke unter Druck

Innovative Therapien, schnelle Heilung, echte Hilfe – und wann eine OP wirklich nötig ist



© Klaus Bahringer

Prof. Dr. Dr. Joachim Grifka, Orthopäde in München und Regensburg, ist auf Hüft- und Kniechirurgie spezialisiert, international für seine minimalinvasiven Operationstechniken bekannt, Autor zahlreicher Patientenratgeber und informiert auf seiner Webseite profgrifka.de über seine Arbeit.

Ob Rücken, Hüfte, Knie oder Schultern: Unsere Gelenke leiden still und leise unter unserem modernen Alltag. Langes Sitzen, wenig Bewegung, einseitige Belastung. Bereits jetzt zählen Muskelskelett-Erkrankungen zu den häufigsten Gründen für Krankenschreibungen und Frühverrentung. Und immer häufiger wird ein künstliches Gelenk eingesetzt. Doch wann ist eine Operation wirklich notwendig, welche Alternativen gibt es und was können wir selbst tun, um Beschwerden vorzubeugen oder bereits vorhandene zu lindern?

Im Gespräch mit Prof. Joachim Grifka erfahren wir, wie konservative Ansätze, gezielte Bewegung und moderne Therapien helfen können. Er gilt als Pionier minimalinvasiver Techniken für Hüft- und Knieprothesen, die weltweit Anwendung finden. Für ihn ist klar: Eine OP ist nicht immer nötig.

Es gibt nicht die eine Ursache



Sitzen allein erklärt die zunehmenden Beschwerden nicht. Aus wissenschaftlicher Sicht entstehen Probleme an Hüfte, Knie, Schulter und Rücken meist durch ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren: Verschleiß des Gelenkknorpels (Arthrose), frühere Verletzungen, entzündliche Erkrankungen wie Rheuma, Fehlstellungen oder muskuläre Dysbalancen, mechanische Überlastung sowie Stoffwechsel- oder Sehnenprobleme. Oft wirken mehrere dieser Ursachen gleichzeitig – entscheidend ist daher eine individuelle Diagnose und Therapie.

Wann ist eine OP tatsächlich nötig?



Werden die Beschwerden stärker, stellt sich für Betroffene unweigerlich die Frage, ob eine OP sinnvoll sein könnte. Für Prof. Grifka ist klar: „Eine Operation kommt nur dann in Frage, wenn alle Möglichkeiten der konservativen Behandlung ausgeschöpft sind, ausgeprägte Schmerzen vorliegen und sich im Röntgen oder MRT eine Erklärung für die Schmerzen – in der Regel eine ausgeprägte Arthrose – findet.“ Zu den konservativen Behandlungsmethoden zählen alle nicht-operativen Maßnahmen wie gezielte Bewegung, Physiotherapie, Schmerzmittel, Injektionen, Hilfsmittel oder Gewichtsmanagement.

Doch aktuell zählt Deutschland beim Einsatz künstlicher Hüftgelenke zu den Spitzenreitern. Prof. Grifka sieht darin auch strukturelle Gründe: „Mit der Einführung der Fallpauschalen haben wir einen Anstieg der Zahl künstlicher Gelenke gesehen, den man in diesem Ausmaß nicht durch altersbedingte Gesundheitsveränderungen erklären kann.“ Dennoch betont er: „Wenn ein Gelenk völlig arthrotisch verändert, also verschlissen ist, dann ist ein künstliches Gelenk oft ein Segen.“

Prof. Grifka warnt vor Doppel-OPs



Kritisch sieht er jedoch den Trend, zwei künstliche Gelenke während einer OP einzusetzen: „Im Mittelpunkt unseres Denkens und Handelns muss immer das Wohl des zu Behandelnden stehen. Ich beobachte jedoch immer wieder Patienten, die nach einem Eingriff mit zwei Prothesen nicht gut auf die Beine kommen – das geht soweit, dass sie gar nicht mit Gehstützen laufen, sondern im Rollstuhl sitzen.“

Ziel ist der Gelenkerhalt



Neben klassischen Verfahren gibt es auch schonendere Therapien oder minimalinvasive Eingriffe – Prof. Grifka ist bekannt dafür, diese insbesondere bei Hüft- und Knieprothesen vorzunehmen. „Das Ziel muss immer der Erhalt des eigenen Gelenks sein. Beim Knie ist die Gelenkspiegelung bzw. Arthroskopie, eine bekannte Möglichkeit. Auch an der Hüfte gibt es viele Optionen, sofern das Gelenk nicht schon eingesteift ist, beispielsweise Operationen zur Formung des Gelenkes.“ Damit könne man oft bereits die Belastbarkeit und Beweglichkeit wiederherstellen.

Eine von Prof. Grifka entwickelte Methode, die darauf abzielt, Gelenkschmerzen bei Arthrose ohne größere Operationen oder Cortison-Einsatz zu lindern, ist die Nanofett-Stammzellentherapie. Laut Prof. Grifka wurde sie bereits in Fällen erfolgreich angewendet, in denen zuvor ein Gelenkersatz als unvermeidlich galt. Dabei wird Fettgewebe, etwa aus Bauch oder Oberschenkeln, entnommen, mit feinen Filtern aufbereitet und das so gewonnene Substrat aus Stammzellen und Wachstumsfaktoren unter die schmerzempfindliche Gelenkschleimhaut transplantiert. Die Stammzellen aus dem Fettgewebe wirken laut Prof. Grifka gegen die Entzündung.

Die Nanofett-Stammzellentherapie ist international etabliert und kommt primär bei Arthrosen zum Einsatz. In Deutschland übernehmen die Krankenkassen die Kosten aber bislang nicht.

„Zwei Stunden nach der OP können Patienten aufstehen und laufen“



Bereits 2006 begann Prof. Grifka mit der Entwicklung weiterer besonders schonender Operationstechniken. An der Hüfte durchtrennt er beispielsweise keine Muskeln, sondern schiebt die Muskulatur mit den Fingern auseinander und kann durch eine Muskellücke sicher operieren. „Sonst werden die großen Muskeln am Oberschenkel durchschnitten“, erläutert er. Seine Methode reduziert Blutungen, Schmerzen und verkürzt die Heilungszeit deutlich.

Schonende Verfahren wie dieses sind auch der Grund dafür, dass Menschen so deutlich schneller wieder auf den Beinen sind: So war Prof. Grifka der erste Operateur in Deutschland, der künstliche Gelenke ambulant einsetzte, das heißt, viele Patienten können die Klinik bereits am Tag der OP wieder verlassen. Ein weiterer wichtiger Faktor ist der Verzicht auf eine Vollnarkose: Stattdessen kommt eine Teilnarkose zum Einsatz, die den Kreislauf weniger belastet. „Außerdem ist sie für das Gehirn viel besser“, erklärt Prof. Grifka.

Eine zentrale Rolle spielt zudem die Vorbereitung. In der sogenannten Prähabilitation lernen Patienten bereits vor



Orthopädie-Schuhtechnik
HUBER



Prüfeninger Schloßstr. 13 • 93051 Regensburg • Tel.: 0941 - 3 54 14

- Orthopädische Maßschuhe
- Medizinische Fußpflege
- Kompressionsstrümpfe
- Orthopädische Fußeinlagen
- Bandagen und Orthesen
- Gesundheitsschuhe



BESSER IN BEWEGUNG

BANDAGEN, DIE NOCH BESSER SIND
SPORLASTIC SUPREME



MALLEO-HiT[®]
SUPREME



GENU-HiT[®]
SUPREME



EPIDYN[®]
SUPREME

SPORLASTIC
ORTHOPAEDICS



© L. Stoffels, Aesculap AG

der OP, wie sie sich danach richtig bewegen – vom Aufstehen bis zum Treppensteigen. Ergänzt wird diese durch gezielte Maßnahmen zur Infektionsvermeidung. Dafür erhalten sie eine antibakteriellen Duschlösung und Nasencreme. Mit diesem Konzept erreichte er die niedrigste Infektionsrate im bundesdeutschen Vergleich analoger Kliniken, „und das, obwohl ich viele besonders infektionsgefährdete Patienten behandelt habe, etwa Rheumatiker und Diabetiker.“

Muskeln halten die Gelenke geschmeidig

– und an Ort und Stelle



Entscheidend ist jedoch auch, Beschwerden möglichst vorzubeugen. „Wir können und müssen selbst etwas tun“, mahnt Prof. Grifka: „Sinnvollerweise beginnt das schon im Kindergarten und wird systematisch in der Schule mit theoretischen und praktischen Maßnahmen vermittelt.“ Er hat zu diesem Thema unter anderem das Buch „Ratgeber Rücken“ veröffentlicht. Darin finden sich auch Videos, die zeigen, wie man selbst ein gezieltes Training zu Hause oder im Büro integrieren kann. Das Konzept von Prof. Grifka fußt auf einer Trainingstherapie, um die Muskulatur zu kräftigen, das Gelenk zu mobilisieren und bei Verkürzungen

zu dehnen. Auch Verhaltensmaßnahmen wie „richtiges Hinknien oder rückengerechtes Tragen und Heben“ werden vermittelt. Krafttraining hält Prof. Grifka grundsätzlich für sinnvoll, allerdings richtig dosiert: „Ab etwa dem 30. Lebensjahr verlieren wir Muskulatur. Deswegen müssen wir sie mit Kräftigungsübungen beanspruchen. Dabei stehen aber nicht große Gewichte im Vordergrund, sondern eine häufige Frequenz der Übung“, stellt er klar. Eine gute Muskulatur halte Bewegungsabläufe geschmeidig und stabilisiere das jeweilige Gelenk.

Bei manchen Gelenken ist diese nicht nur für die Bewegung zuständig, sondern auch maßgeblich für die Stabilität und die Führung des Gelenks verantwortlich: „Je kleiner der Gelenkkontakt ist, desto wichtiger ist der Halt durch die Muskulatur“, erklärt Prof. Grifka und nennt als Beispiel das Schultergelenk.

Welche Rolle spielt eine gesunde Ernährung?



Daneben wird immer wieder eine entzündungsfördernde Ernährung als sinnvolle Ergänzung angesprochen. „Man kann sich nicht gesund essen“, stellt Prof. Grifka klar. „Man sollte aber darauf achten, entzündungsfördernde Nahrungsmittel nur limitiert zu sich zu nehmen.“ Dazu zählen etwa dunkles Fleisch, Innereien oder die gebratene Haut von Geflügel, da diese Arachidonsäure enthalten.

Stress reduzieren und den Arbeitsplatz optimieren

Auch Stress kann Schmerzen verstärken. Regelmäßige Pausen und Meditation können helfen, dem entgegenzuwirken.

Noch effektiver ist jedoch Bewegung: Sie wirkt nicht nur entspannend auf die Psyche, sondern hält auch Muskeln und Gelenke aktiv. Schon kleine Einheiten im Alltag machen einen Unterschied – etwa kurze Spaziergänge an der frischen Luft oder kompakte 5- oder 10-Minuten-Kräftigungs-Workouts.

Außerdem kann man etwa Telefonate im Stehen oder Gehen führen, kleine Dehnübungen in der Küche einbauen oder vor dem PC regelmäßig die Schultern kreisen lassen. Oder man schlägt einfach vor, das nächste Meeting im Stehen oder Gehen abzuhalten. Ebenso wichtig ist ein ergonomischer Arbeitsplatz. Prof. Grifka betont, dass eine korrekte Sitzhaltung am Schreibtisch entscheidend ist, um Beschwerden der Lenden- und Halswirbelsäule vorzubeugen. Eine Fehlbelastung könne bis hin zu Bandscheibenschäden führen. Eine Investition seitens des Arbeitgebers in eine gute Büroausstattung zahlt sich daher nicht nur für die Mitarbeiter selbst aus.

Ein höhenverstellbarer Schreibtisch ermöglicht einen Wechsel von Sitzen und Stehen und fördert so die Durchblutung und entlastet den Rücken. Im Sitzen sollten die Füße vollständig auf dem Boden stehen, Knie und Hüfte sollten ungefähr einen rechten Winkel bilden. Prof. Grifka empfiehlt einen Stuhl mit Abstützung im Bereich der Brustwirbelsäule (sogenannte Thoraxstütze) anstelle einer Lordosestütze. Die Tischhöhe wird so eingestellt, dass die Ellbogen im 90-Grad-Winkel aufliegen.

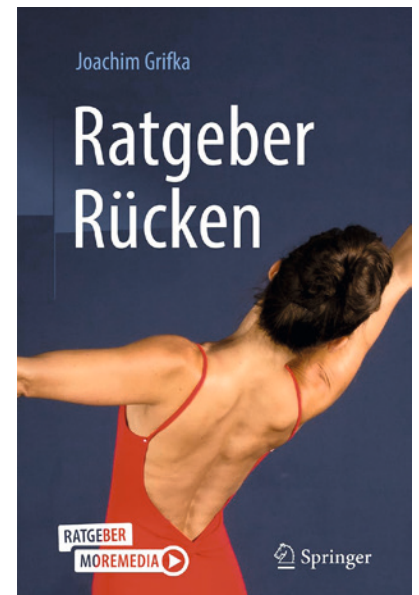
Der Bildschirm sollte sich auf Augenhöhe befinden, sodass man leicht nach unten blickt – ein Bildschirmständer kann dabei helfen, die richtige Höhe einzustellen. Und der Abstand zwischen Augen und Bildschirm sollte etwa 50 bis 70 Zentimeter betragen. Die Tastatur wird so platziert, dass die Handgelenke gerade und

entspannt aufliegen können. Besonders gut ist eine ergonomische Tastatur mit leichter Neigung. Die Maus sollte nahe an der Tastatur positioniert werden, um eine übermäßige Streckbewegung zu verhindern.

Prof. Grifka hat zu diesem Thema auch einen Ratgeber veröffentlicht: „Gesund im Homeoffice und Büro.“

Auch wenn zunehmend der Eindruck entsteht, unsere Gelenke seien besonders anfällig für Beschwerden, sind es häufig vielmehr Alltagsverhalten und Lebensumstände, die Probleme begünstigen. „Bei einer guten Belastungssituation, also einer Belastung ohne Fehlstellung der Gelenkpartner und in dosiertem Maße, sind unsere Gelenke eigentlich nicht besonders gefährdet“, so Prof. Grifka. Zudem kann jeder selbst viel dazu beitragen, möglichst lange beschwerdefrei zu bleiben. Und selbst wenn Schmerzen zunehmen, stehen neben bewährten operativen Verfahren heute auch moderne und innovative Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die einen Eingriff in vielen Fällen vermeiden können.

Marina
Triebswetter



Das Arbeitsleben steckt voller Chancen! Zeit für berufliche Veränderung? Rückkehr in den Beruf?

Berufsberatung für Erwachsene - Erstkontakt-Hotline Donnerstag 15 - 18 Uhr
Tel.: 0941-7808-750
E-Mail: Regensburg.BBiE@arbeitsagentur.de



 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit
Regensburg

bringt weiter.