

Kniearthrose: Schonen oder Schmerzen ertragen?

Gesundheit Ich (w, 49) leide bereits unter Arthrose am Knie, vielleicht begünstigt durch etwas Übergewicht. Mein Hausarzt hat mir geraten, mich trotzdem nicht zu stark zu schonen. Mein Problem ist allerdings, dass mich fast jede Bewegung schmerzt. Wäre es da nicht doch besser, den Schmerz möglichst zu vermeiden?

Alltagsbewegungen, die schmerzen, sollen zweifelsohne gemieden werden. Es gibt aber eine Reihe von therapeutischen Bewegungsformen, die keine oder nur erträglich geringe Schmerzen verursachen. Ist beispielsweise bereits die geringste Belastung schmerzhaft, ist ein Training in praktisch schwerelosem Zustand, sprich im Wasser, hervorragend. So schmerzen Aquajogging, Aquacycling oder der Crawlbeinschlag praktisch nie. Auch der Hometrainer eignet sich oft, weil beim Velofahren das Gewicht gewissermassen auf dem Sattel «deponiert» wird und nicht vom kranken Knie getragen werden muss.

Das sind nur ein paar Beispiele. Nach ihnen soll Ausschau gehalten werden, denn ihre konsequente Durchführung hilft, mit der Arthrose im Alltag besser zurechtzukommen. Sie

kräftigen das kranke, schwache Knie und schützen es vor Verletzungen. Zudem betreibt man auf diese Weise bereits Sport und verliert dadurch häufig an Gewicht, was die Belastungs-

Öffentlicher Vortrag

Am **Freitag, 20. April, 18.30 Uhr**, findet an der Uni Luzern, Hörsaal 9, Frohburgstrasse 3 (beim Bahnhof) ein öffentlicher und **kostenloser Vortrag** statt. Thema: «Behandlung der Knie- und Hüftarthrose im Alter und beim Sportler. Experten und Betroffene berichten.» Hauptreferent ist Dr. med. Thomas Stähelin. Mit anschliessendem Apéro und Gelegenheit zum Meinungsaustausch mit anwesenden Experten und Patienten. Anmeldung 041 610 33 33 oder praxis@stahelin.ch

schmerzen im Alltag schon wesentlich lindern kann.

Eine Stunde pro Tag fürs Knie

Die konsequente Bewegung bei Arthrose ist allerdings kein Spaziergang, sondern mit Aufwand verbunden. Von jedem Tag gehört nämlich eine Stunde dem kranken Knie. Einerseits ist ein Umdenken nötig, denn jetzt hat das Knie Priorität. Andererseits soll eine Bewegungsform gewählt werden, die auch Spass oder am ehesten Spass macht, sonst hält man nicht durch.

Die richtige Belastungsform zu finden, ist manchmal schwierig. Es geht auch darum, die koordinativen Fähigkeiten möglichst zu erhalten. Häufig braucht es dazu professionelle Führung und Beratung. Entscheidend sind auch die Erwartungen, die an die Bewegungstherapie oder generell an jede Therapie der Arthrose gestellt

werden. In aller Regel wird nie mehr alles wie früher sein, denn ein irreversibler, also nicht rückgängig zu machender Gelenkverschleiss hinterlässt Spuren. Auf Dauer sind Einschränkungen unumgänglich.

Gelenkersatz nicht zu früh

Doch nichts ist für die Katz. Genügt diese tägliche Stunde einmal nicht mehr, liegen mit bestmöglich trainierter Muskulatur ideale Voraussetzungen für den Gelenkersatz vor.

Damit ist eine erfolgreiche und nachhaltige Therapie gemeint, die sich mit der Herstellung einer individuellen Massprothese aus dem 3D-Drucker wahrscheinlich noch weiter verbessern lässt. Teils lässt sich ein Spitzenresultat erzielen. Die betroffene Person merkt dann selbst beim Sport nicht, dass sie Prothesenträgerin ist. Ein künstliches Gelenk soll aber

keinesfalls zu früh eingesetzt werden, denn das Resultat bei einer jüngeren Person – und damit ist jemand in der Knieprothetik im Alter von 49 Jahren gemeint – ist weniger gut als im Pensionsalter.



Dr. med. Thomas Stähelin
Facharzt FMH für orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates; eigene Praxis in Stans; Belegarzt Hirslanden-Kliniken Meggen/Zürich

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Luzerner Zeitung, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte Anfragen mit Abopass-Nummer.