

Fit und aktiv trotz Gelenkersatz: Was ist wieder möglich?

Deutlich weniger Schmerzen, Wiedererlangen der Beweglichkeit und die Verbesserung der Lebensqualität: All das sind Gründe, die für einen modernen Gelenkersatz sprechen können. Inzwischen gilt die moderne Endoprothetik längst als sehr sichere und eine der erfolgreichsten planbaren Operationen, die heutzutage durchgeführt werden. Trotzdem haben manche PatientInnen Bedenken, ob sie ihren Alltag mit dem künstlichen Gelenk wieder ohne Einschränkungen aufnehmen können. Das betrifft gerade auch passionierte Sportler, die ihr Hobby nach der OP gerne im gewohnten Umfang ausüben möchten. Wir fragen nach bei Dr. Christoph Rummel aus dem ZFOS (Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin). Der Experte für künstliche Gelenke weiß, was PatientInnen rund um den Gelenkersatz für ein fittes und aktives Leben wissen sollten.

Was gilt es für die erste Zeit nach einer Gelenkersatz-OP zu beachten?

Dr. Rummel: Egal ob Hüfte, Knie oder Schulter: Der Körper benötigt immer einige Zeit, um mit dem neuen Gelenk zurechtzukommen. Die feste Verankerung der Implantate im Knochen gelingt zügig. Mehr Zeit für die vollständige Heilung benötigt das Weichteilgewebe, welches die Hüfte, das Knie oder die Schulter umgibt, bevor Betroffene zur gewohnten Aktivität zurückfinden können. Deshalb meine Empfehlung: Realistische Erwartungen an die Heilungsdauer haben und sich eine angemessene Rehabilitationsphase von ca. drei Monaten gönnen! Wichtig ist außerdem, sich auch danach nicht zu überfordern und die weiterführenden Therapieanweisungen des Arztes zu berücksichtigen.

Manchmal hört man, dass die Ausübung von Sport zur Lockerung einer Prothese führen kann. Was sagen Sie dazu?

Dr. Rummel: Das ist so nicht richtig. Laut verschiedener Studien führt sportliche Aktivität grundsätzlich weder zu einer schnelleren Lockerung von Prothesen noch zu einem eher auftretenden Verschleiß. Heute gilt: Moderne Implantate zeichnen sich gerade durch eine lange Haltbarkeit aus. Dazu

kommt: Bei der OP selbst beziehungsweise beim minimal-invasiven Operationszugang wird auf eine konsequente Schonung der Muskelgruppen geachtet, die für die Bewegungsabläufe wichtig sind. Bei normaler Belastung liegt die Haltbarkeit bei über 95 Prozent nach zehn Jahren für Hüfte, Knie und Schulter. Eine Haltbarkeit von mehr als zwanzig Jahren ist auch durchaus im Bereich des Möglichen. Sportlich aktiv zu sein ist also nach Einsatz eines Kunstgelenkes genauso wichtig wie davor. Eine moderate und regelmäßige sportliche Aktivität mit Kunstgelenk führt sogar zu einer guten muskulären Führung sowie zur Stabilität des Gelenkes und Kräftigung des Knochens rund um das Implantat.

Kann man als sportlich aktiver Mensch wirklich jede Sportart wieder aufnehmen?

Dr. Rummel: Viele meiner PatientInnen möchten auch mit Prothese weiter wie gewohnt Sport treiben. Generell gilt, was im Übrigen auch zahlreiche aktuelle Untersuchungen belegen: Selbst belastungsintensive Sportarten wie Tennis, Bergwandern, Skifahren oder Rudern sind heutzutage mit Kunstgelenk mithilfe moderner Prothetik grundsätzlich möglich. Lange Zeit galten diese Sportarten als absolut nicht ausübbar für Menschen mit Gelenkersatz. Hier berate ich meine PatientInnen gerne im Einzelfall und entscheide mit ihnen gemeinsam. Aber eine Voraussetzung gibt es: Die gewünschten Sportarten sollten auch vor dem Eingriff bereits gut beherrscht worden sein.

Gibt es auch No-Gos beim Sport mit Gelenkersatz?

Dr. Rummel: Gerade bei einem künstlichen Kniegelenk ist aufgrund des erhöhten Risikos etwa Vorsicht geboten bei plötzlichen Richtungswechseln und bei Sportarten mit Körperkontakt zu Mitspielern oder Gegnern. Denn in diesem Fall können unvorhersehbare Kräfte auf das Gelenk wirken. Dann hat die Muskulatur in manchen Fällen keine Chance mehr, dies aufzufangen. Etwa bei einem Zusammenstoß mit dem Gegner an der betroffenen Stelle werden die Kräfte dann direkt auf die Bänder und die Gelenkkapsel des Kunstgelenkes geleitet. Das hat eine übermäßige

Belastung in der Grenzschicht zwischen Prothese und Knochen zur Folge. Passiert dies ein- oder zweimal, entsteht in der Regel kein langfristiger Schaden. Aber wichtig zu wissen: Wird diese Grenzschicht durch belastende Sportarten über einen langen Zeitraum übermäßig beansprucht, halten künstliche Gelenke im Durchschnitt kürzer als normalerweise. Deshalb ist es auch hier wichtig, sich vorher vom behandelnden Arzt genau beraten zu lassen.

Beeinträchtigt ein Gelenkersatz eigentlich auch das Sexualleben?

Dr. Rummel: Eher ist es so: Bei den meisten PatientInnen haben sich vor einem Gelenkersatz – gerade bei Hüfte oder Knie – körperliche Beschwerden mitunter auch auf das Sexualleben ausgewirkt, beziehungsweise die Beschwerden hier ebenfalls zu Einschränkungen geführt. Nach einer Gelenkersatz-OP kann die sexuelle Aktivität hingegen in den meisten Fällen innerhalb der ersten drei Monate nach der Operation wieder aufgenommen werden. Grundsätzlich ist mit Gelenkersatz eine sexuelle Betätigung dann ohne Einschränkungen wieder möglich. Je nachdem, wo das künstliche Gelenk eingesetzt wurde, gilt es aber Unterschiedliches zu beachten. So sind bei einem Gelenkersatz am Knie knieende Positionen zwar erlaubt, aber es können gegebenenfalls Schmerzen im Bereich der Narbe auftreten. Am besten sorgen PatientInnen zum Beispiel mit Kissen für eine bequeme Lagerung des Knies. Betroffene mit künstlichem Hüftgelenk sollten eine extreme Hüftbeugung über 90° vermeiden, um die Gefahr einer Auskugelung des Gelenkes zu verhindern. Allerdings kommt dies sehr selten vor. Meine Empfehlung lautet: Schmerzen sind für Betroffene grundsätzlich ein guter Hinweis, was möglich ist und was vorerst noch gelassen werden sollte. Und: Je mehr Zeit nach der OP vergangen ist, umso stabiler beziehungsweise sicherer ist das Gelenk. Generell empfiehlt sich ein Gespräch mit dem behandelnden Arzt über „sichere und gefährliche“ Bewegungen je nach Einsatzort des künstlichen Gelenkes.



Dr. Christoph Rummel ist ausgewiesener Spezialist für Künstliche Gelenke. Sein operativer Schwerpunkt ist die Primär- und Revisionsendoprothetik von Hüfte, Knie und Schulter sowie die Rekonstruktive Schulterchirurgie.



Unser Angebot:

- Endoprothetik der großen Gelenke (Gelenkersatz)
- Hüftprothesen
- Knieprothesen inkl. Teilersatz (Hemischlitten, Femuro-Patellar Ersatz)
- Schulterprothesen (inkl. Inverse Prothesen, Oberflächen-/Kurzschafprothesen)
- Wechseloperationen (Austausch künstlicher Gelenke)
- Rekonstruktive Schulterchirurgie (Sehnennaht, Muskeltransfers, offene Schulterstabilisationsverfahren)

Kontakt:

ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin

Dres. med. Öttl, Kinateter, Wimmer,
Mayer, Rummel, Hr. Bolay, Lueg*, Mrosek*

*angestellte FachärztInnen

Nymphenburger Str. 110, D-80636 München

Filiale Oberhaching:

Im Loh 1, 82041 Oberhaching

Telefon 0 89/1 29 20 33

sekretariat@zfos.de | www.zfos.de

WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing

Telefon 0 89/85 87-0

www.wolfartklinik.de

WIR STELLEN EIN (w/m/d):

- OP- und Anästhesiepflegekräfte
- Gesundheits- und Krankenpflegekräfte

BEWERBUNGEN AN:

bewerbung@wolfartklinik.de