

Arthrose? Mit Kunstgelenken zurück ins Leben!

Wer unter Arthrose leidet, leidet oft sehr. Die durch den Gelenkverschleiß hervorgerufenen Symptome sind nicht nur sehr schmerzhaft, sondern schränken die Beweglichkeit fortlaufend ein. Die Lebensqualität sinkt immens. Besonders häufig betrifft es Frauen: Rund die Hälfte der über 65-jährigen leidet unter Arthrose. Dr. Michael Strelow kennt das Krankheitsbild gut. Er ist Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen und Leiter des EndoProthetikZentrums (EPZ), das auf die Versorgung mit künstlichen Knie- und Hüftgelenken spezialisiert ist.

Herr Strelow, kann man sich vor Arthrose schützen?

Michael Strelow: Arthrose ist eine Verschleißerkrankung und kann daher früher oder später jeden treffen. Das liegt auch daran, dass die Gesellschaft immer älter wird und wir unsere Knie- und Hüftgelenke einfach länger beanspruchen. Tatsächlich wirkt ein gesunder Lebenswandel dem Gelenkverschleiß aber schon entgegen. Wer körperlich fit ist und eine gute Körperhaltung besitzt, ist gut gerüstet, weil eine trainierte Muskulatur die Gelenke entlastet. Zudem ist Übergewicht ein Risikofaktor, weil dies zu einer Überbeanspruchung der Gelenke führt.

Also ist Sport eine gute Vorsorge?

Michael Strelow: Ja, aber nicht jede Sportart. Radfahren, Schwimmen, Walking und Joggen sind beispielsweise gelenkschonende Sportarten. Tennis, Badminton oder Fußball sind dagegen weniger zu empfehlen, wenn man seine Ge-



Der Einsatz künstlicher Gelenke ist heutzutage ein Routineeingriff, der sowohl die Beweglichkeit als auch Lebensqualität zurück schenkt.

lenke schonen will. Grundsätzlich sind regelmäßige Bewegung und der Blick auf das eigene Körpergewicht ein guter Ansatz. Es gibt jedoch auch Arthrosen infolge von Verletzungen oder Gelenkinfektionen. Auch rheumatische Erkrankungen können eine sogenannte „sekundäre“ Arthrose auslösen.

Was sind typische Symptome bei Arthrose?

Michael Strelow: Die auffälligsten Symptome einer Hüft- oder Kniearthrose sind wiederkehrende Schmerzen, die mit der Zeit immer stärker werden sowie eine Steifheit der Gelenke nach Ruhepausen. Anfangs wechseln sich akute Schmerzen und schmerzfreie Phasen ab. Doch die Symptome verschlimmern sich fortlaufend, die Schmerzen treten dauerhaft auf und werden unerträglich. Betroffene beginnen zu hinken oder können sich ohne Hilfsmittel gar nicht mehr Fortbewegen. Treppenstufen, hohe Gehsteinkanten und ähnliche Hindernisse werden dann unüberwindbar.

Sind künstliche Gelenke die einzige Hilfe bei Hüft- oder Kniearthrose?

Michael Strelow: Das kommt auf den Fortschritt der Erkrankung an. Mit Physiotherapie und Schmerzmedikamenten können die Symptome gelindert und die Abnutzung

Patientenseminar Endoprothetik an Hüfte und Knie

Am Donnerstag, 9.3.2023 hält Dr. Michael Strelow im Rahmen des GesundheitsForum Oberhausen einen Vortrag zum Thema: Endoprothetik an Hüfte und Knie bei Arthrose. **Der Infoabend findet statt im AMEOS Reha Zentrum Oberhausen, Eingang Robert-Koch-Str. 19, Raum 13A.** Um **Anmeldung** zu dieser kostenfreien Veranstaltung wird unter Telefon: **0208 695 5083** gebeten. Es gelten die aktuellen Corona-Schutzmaßnahmen.

der Gelenke verlangsamt werden. Letztendlich kann man den Gelenkverschleiß aber nicht aufhalten und auch nicht rückgängig machen. Bevor es zur Knochenverformungen und irreversiblen Schäden kommt, ist der Einsatz künstlicher Gelenke daher zu empfehlen. Das ist heute ein Routineeingriff, der wenig Gefahren mit sich bringt, aber sehr viel an Mobilität und Lebensqualität zurückschenken kann.

Wie verläuft die Operation?

Michael Strelow: Das hängt vom jeweiligen Krankheitsbild und der geeigneten Prothese ab. So nennt man die künstlichen Gelenke. In unserem EndoProthetikZentrum sind wir auf die Versorgung mit Knie- und Hüftgelenken spezialisiert. Wir schauen uns unsere Patientinnen und Patienten genau an, um passend zur jeweiligen Diagnose und zum Alter gemeinsam die richtige Prothese auszuwählen. Bei einer Kniearthrose muss beispielsweise nicht immer das komplette Gelenk ersetzt werden. Manchmal genü-

gen auch sogenannte Teilprothesen. Auch beim Hüftgelenkersatz gibt es Unterschiede. Wir betreuen jeden Fall individuell mit einem fachübergreifenden Team, um den Menschen in unserem EndoProthetikZentrum eine lückenlose Versorgung zu bieten. Von der ersten Vorbesprechung bis zur Wieder-Mobilisierung der betroffenen Person.

Wie leben Betroffene nach der Operation?

Michael Strelow: Die Implantation künstlicher Gelenke hat vor allem das Ziel, die Betroffenen wieder mobiler und damit selbstständiger zu machen. Manche Menschen treiben mit den neuen Gelenken sogar wieder Sport. Um das zu erreichen, arbeiten wir ab dem ersten Tag nach der Operation täglich an der Mobilisierung, gehen gemeinsam erste Schritte und unterstützen während des gesamten Krankenhausaufenthaltes mit einer Physiotherapie. Nach der Entlassung betreuen wir unsere Patientinnen und Patienten im hauseigenen AMEOS Reha Zentrum Oberhausen. Dort bieten wir auch ein modernes und gerätegestütztes Aufbautraining sowie eine Physikalische Therapie (Kryo- oder Thermo-therapie) an.

Und dann kann man leben wie vor der Operation?

Michael Strelow: In der Regel lebt man dann deutlich besser als



Dr. Michael Strelow
Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

vor dem Eingriff. Weil man nicht mehr unter permanenten, starken Schmerzen leidet und wieder beweglicher wird, steigt die Lebensqualität deutlich. Eine OP mit anschließender Reha-Maßnahme allein genügt aber nicht. Es ist wichtig, dass die Betroffenen an der Wiederherstellung ihrer Mobilität mitarbeiten. Schon vor der Operation sollten sie nach Möglichkeit mit Übungen beginnen, um die Muskulatur zu stärken. Sich dann nach der Entlassung aus dem Krankenhaus regelmäßig zu bewegen und zu trainieren sind die Basis für eine schnelle und erfolgreiche Heilung. Wer an sich arbeitet, kann mit einem künstlichen Gelenk so leben wie zuvor. Oder besser.

**AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen
Endoprothetikzentrum**

Chefarzt Dr. Michael Strelow
Wilhelmstr. 34, 46145 Oberhausen
Telefon: 0208 695 232 · E-Mail: unfallchirurgie.stc@ob.ameos.de

Weitere Informationen: www.ameos.de/oberhausen