

Nicht jedes Gelenk muss operiert werden

# Mit rechtzeitigem Arthrose-Check vorbeugen

Rund 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Arthrose, zwei Drittel davon betrifft die Altersklasse 65-Plus.

Kein Wunder, denn mit steigendem Alter verschleiben die Gelenke, was im schlimmsten Fall zur völligen Bewegungsunfähigkeit führen kann.

In der jüngst eröffneten Praxis in der Arnulfstraße 295 nehmen sich die Spezialisten, Privatdozent Dr. med. Stefan Radke und Dr. med. Stephan Deckelmann genau diesem Problem an.

**Arthrose ist das Schreckgespenst unter den Gelenkerkrankungen. Inwiefern unterscheidet sie sich von anderen Beschwerden?**

*Dr. med. Stefan Radke: Die Arthrose zeigt ein fortschreitendes Krankheitsbild, welches mit starken Schmerzen, teils auch in Ruhe oder Nachts einhergeht und häufig zu einer deutlichen Einschränkung der Lebensqualität führt. Nicht selten endet sie erst durch operative Maßnahmen.*

**Mit welchen Anzeichen kann sich eine Arthrose ankündigen? Wie läuft ein Arthrose-Check ab?**

*Dr. med. Stephan Deckelmann: Sollten bei über 50-Jährigen die erwähnten Gelenkschmerzen, geschwollene Gelenke, Fußschmerzen beim Barfußlaufen oder zunehmende O-Beine vorliegen ist das verdächtig!*

*Ärztlich abgeklärt wird dies bei uns dann durch eine ausführliche Anamnese und gründliche körperliche Untersuchung sowie ggf. apparative Untersuchungen wie Röntgen, Sono oder Kernspin, oder auch Labor zur Abgrenzung von Rheuma.*



PD Dr. med. Stefan Radke (li.) und Dr. med. Stephan Deckelmann bei der Visite eines Endoprothesepatienten.

**In Ihrer Praxis behandeln Sie Schmerzpatienten mit Injektionen und Nahrungsergänzung – wie kann man sich das vorstellen? Lassen sich dadurch Operationen vermeiden?**

*Dr. med. Stephan Deckelmann: Auf jeden Fall! Nicht jedes arthrotische Gelenk muss gleich operiert werden! Im Anfangsstadium einer Arthrose behandeln wir mit Nahrungsergänzung wie Glucosamin oder Chondroitin, bei schlimmeren Fällen auch mit Gelenkspritzen, beispielsweise mit Hyalu-*

*ron. Die Hyaluronsäure macht die Gelenkschmiere zähflüssiger und elastischer und kann dadurch den Restknorpel schützen. Hierdurch wird der Verlauf des Gelenkverschleißes aufgehalten, so dass eine OP eventuell nicht nötig ist.*

**Stichwort „Gelenkerhaltende Operationen“ – wie stehen die Chancen, dass man die Gelenke danach wieder völlig bewegen kann?**

*Dr. med. Stefan Radke: Im Idealfall kann man einen kleinen*

*Knorpeldefekt in einer Schlüssellochoperation wieder „flicken“.*

*Oft ist es hierfür jedoch zu spät. Patienten mit O- oder X-Beinen ist häufig mit einer operativen Begradigung der Beinachse gedient, wodurch ein künstliches Kniegelenk vermieden werden kann.*

**Eine immer größere Bedeutung nehmen auch die gelenkeretzenden Operationen ein...?**

*Dr. med. Stephan Deckelmann: Definitiv. Falls die*

*genannten Möglichkeiten ausgeschöpft wurden und trotzdem eine starke Einschränkung der Lebensqualität besteht, kann ein künstliches Gelenk eingebaut werden. Durch moderne Verfahren und belastbarere Implantate konnte die sogenannte Standzeit der künstlichen Gelenke deutlich gesteigert werden.*

*Durch unsere minimal-invasiven, das heißt muskelschonenden Zugänge verkürzt sich zudem auch die Erholungszeit nach dem Eingriff. Beispielsweise können unsere Prothesepatienten dank des „Fast-Track Verfahrens“ unsere Klinik, das Diakoniekrankenhaus, bereits wenige Tage nach der Operation wieder verlassen.*

**Welche Rolle spielt die Ernährung?**

*Dr. med. Stefan Radke: In der Entstehung der Arthrose eine sehr große! Übergewichtige Menschen haben ein mindestens doppelt so hohes Risiko, eine Kniegelenkarthrose zu entwickeln, wie Normalgewichtige.*

*Auch die ausgewogene vitamin- und antioxidantienreiche Ernährung ist definitiv zu empfehlen!*

**Welche Bewegungsarten eignen sich?**

*Dr. med. Stephan Deckelmann: Radfahren, Schwimmen, Aquajogging, Nordic walking, Langlaufen, und vor allem jetzt im Herbst auch Wandern!*

**Wie lässt sich einer Arthrose vorbeugen?**

*Dr. med. Stefan Radke/Dr. med. Stephan Deckelmann: Gesund ernähren und in Bewegung bleiben, das wäre der Kernsatz der Prävention!*

**PD Dr. med. Stefan Radke**

Orthopäde | Unfallchirurg | spezielle orthopädische Chirurgie

s.radke@orthopaedie-radke.de

**Dr. med. Stephan Deckelmann**

Orthopäde | Unfallchirurg | Alpinmedizin

s.deckelmann@orthopaedie-radke.de

**ORTHOPÄDIE DR. RADKE**

Orthopäden und Unfallchirurgen



Praxis: Arnulfstraße 295 (Romanplatz) | 80639 München | Telefon 089 32 22 35 55

Klinik: Diakoniewerk München Maxvorstadt | Arcisstraße 35 | 80779 München | Telefon 089 21 22 550