

AKTUELLES AUS DEM MARIA-HILF-KRANKENHAUS BERGHEIM

DER MHK-KURIER



© B. Kneschke, Fotolia

Schmerzen beim Gehen, Schmerzen im Sitzen, Schmerzen beim Treppensteigen. Bei dem einen ist es das Knie, bei dem anderen die Hüfte. Wenn schon alltägliche Bewegungen zur Qual werden, ist oftmals Gelenkverschleiß der Grund dafür.

Arthrose gilt weltweit als die häufigste Gelenkerkrankung und trifft mit zunehmendem Alter eine Vielzahl an Menschen. Die Ursachen dafür liegen in der natürlichen Abnutzung des Gelenkknorpels und der damit verbundenen Schädigung angrenzender Knochen, Muskeln, Kapseln und Bänder. Die Folge: Gelenkschmerzen. Bei fortgeschrittenen Schäden kann ein künstlicher Gelenkersatz das Mittel der Wahl für neue Mobilität und Schmerzfreiheit sein.

Doch wann ist es tatsächlich an der Zeit für ein künstliches Gelenk? Und wie läuft eine Behandlung vom ers-



© H. Witte

ten Kennenlernen des Orthopäden bis zur tatsächlichen Operation ab? Das sind nur einige Fragen, die sich Patienten vor einem möglichen Gelenkersatz stellen. So ging es auch Margarete Schmitz (der Name wurde von uns geändert), als sie sich dann im vergangenen Jahr für eine Knieprothese entschied.

**Markt
in Aktion**
Sonnstag, 6. Mai,
ab 10 Uhr
Weitere Infos
auf Seite 3

Ausführliche Beratung – das A und O

»Es hat ganz langsam angefangen, doch die ständigen Schmerzen bin ich nun endgültig leid«, so oder so ähnlich beginnen zahlreiche Schilderungen von Patienten, die sich bei Dr. med. Christian Hoeckle, Chefarzt der Orthopädie im Maria-Hilf-Krankenhaus Bergheim, über den künstlichen Gelenkersatz informieren. Das galt auch für Magarete Schmitz, die seit vielen Jahren mit Schmerzen im Knie zu kämpfen hatte. Nach verschiedenen Behandlungen und einem kleineren operativen Eingriff hat sie sich schließlich für eine Prothese im linken Knie entschieden. »Patienten kommen oftmals mit vielen Frage, Sorgen und Ängsten zu uns«, sagt Dr. med. Christian Hoeckle. »Darauf gehen wir bei einer ausführlichen Beratung ein.« Auf Wunsch wurde auch die Familie von Magarete Schmitz über den Operationsverlauf aufgeklärt.

Alles eine Sache der Planung und der intraoperativen Umsetzung

Was, wenn das Gelenk nicht richtig sitzt und die Schmerzen schlimmer werden als vorher? Diese Bedenken konnte der Chefarzt der Orthopädie der Patientin schnell nehmen: »Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Operation ist die richtige Planung. Hierfür nutzen wir im Maria-Hilf-Krankenhaus Spezialröntgenaufnahmen und planen vorab, welches Implantat exakt zur Kniegelenksanatomie des Patienten passt und später eingesetzt werden kann. Während der Operation erfolgt die Feinabstimmung des Implantates auf die patienteneigene Anatomie.«

Vom Erfolg dieser Methode konnte sich Magarete Schmitz am Tag der Operation selbst überzeugen. Wenige Stunden nach dem Eingriff zeigte ihr das Team der Orthopädie Röntgenbilder des neu eingesetzten Kniegelenks. Auch erste Bewegungsübungen standen auf der Tagesordnung. »Patienten sind von der Möglichkeit, ihr Gelenk wenige Stunden nach der Operation voll zu belasten und nahezu frei zu bewegen, oftmals überrascht«, sagt Chefarzt Dr. Hoeckle. Der Grund hierfür ist eine spezielle Operationstechnik, die es den behandelnden

Physiotherapeuten ermöglicht, bereits frühzeitig individuell und gezielt mit den Patienten zu arbeiten.

Volle Belastung ab dem ersten Schritt

In den Tagen nach der Operation steht vor allem eines im Vordergrund: Bewegung. Daher hat Magarete Schmitz täglich Besuch von Physiotherapeuten bekommen, die sie bei ihren ersten Schritten unterstützt haben. Diese postoperative Frühmobilisation war besonders wichtig, damit die Patientin rasch wieder zu ihrer Eigenständigkeit und Beweglichkeit findet. »Durch eingeschränkte Belastung können nach Operationen an Knie- und Hüftgelenk in der postoperativen Nachbehandlung große Probleme entstehen«, erklärt der Chefarzt der Orthopädie. Dazu zählen Thrombosen, möglicherweise daraus resultierende Lungenembolien sowie Druckgeschwüre an den Füßen durch langes einseitiges Liegen.

Um solchen Problemen vorzubeugen, werden Patienten neben der medikamentösen Prophylaxe von Thrombosen und Embolien bereits am Tag der Operation individuell durch speziell dafür geschulte Physiotherapeuten mobilisiert. »Wir wollen die Patienten dazu anregen, ihr neues Gelenk unter Berücksichtigung der Schmerzsituation so früh wie möglich zu belasten«, sagt Marita Schmickler, Leiterin der Physikalischen Abteilung des Maria-Hilf-Krankenhauses. Dadurch werde das Vertrauen in das neue Gelenk und die eigenen Fähigkeiten zu einem frühestmöglichen Zeitpunkt gefördert und der Genesungsprozess unterstützt.

Immer gut versorgt

Nach durchschnittlich drei bis fünf Tagen können Patienten, bei denen ein künstliches Gelenk eingesetzt wurde, den Heimweg antreten. So auch Magarete Schmitz. Beendet ist die Behandlung der Patienten für Dr. med. Christian Hoeckle damit noch nicht. Im Anschluss an die Reha folgt ein abschließendes Gespräch. »Ich möchte natürlich wissen, ob die Patienten mit dem Ergebnis der Operation zufrieden sind«, erklärt der Chefarzt der Orthopädie.

Ihr Kontakt
zu den Spezialisten
im MHK



Orthopädie

Chefarzt

Dr. med. Christian Hoeckle
orthopaedie@maria-hilf-
krankenhaus.de
Telefon: 02271 / 87-352

Sprechstunde

Montag bis Donnerstag nach
telefonischer Anmeldung

Privatsprechstunde

Dienstag 14:00 - 16:00 Uhr



Physiotherapie

Marita Schmickler
physio@maria-hilf-
krankenhaus.de
Telefon: 02271 / 87- 175

KNIESCHMERZEN – URSACHEN UND BEHANDLUNG

Es sorgt für Flexibilität und gibt gleichzeitig Standfestigkeit: das Knie ist eines der wichtigsten Gelenke des menschlichen Körpers. Wir beanspruchen es täglich. Darunter leidet die Knorpelschicht – das verursacht Schmerzen.

Der Knorpel befindet sich an den Enden des Oberschenkelknochens und des Schienbeins und verhindert, dass die Knochen bei Bewegung aneinander reiben. Gleichzeitig dient er als Stoßdämpfer, beispielsweise beim Gehen, Laufen und Springen.

Kommt es zu Über- oder Fehlbelastungen durch Haltungsschäden, Übergewicht oder Sportarten mit schnellen Richtungswechseln, können Verletzungen im Knorpel entstehen. Diese machen sich durch Schmerzen bemerkbar, die mit der Zeit zunehmen. Anders als andere Gewebe kann Knorpel kaum von alleine nachwachsen. Umso wichtiger ist es daher, den Schaden frühzeitig zu behandeln. Hierfür hat sich die Orthopädie des Maria-Hilf-Krankenhauses auf das Verfahren der Knorpeltransplantation spezialisiert.

Knorpeltransplantation

Hierbei handelt es sich um ein neuartiges Operationsverfahren, bei dem

Knorpelschäden mit Hilfe von körpereigenen Zellen repariert werden. Der Orthopäde entnimmt bei einer minimal-invasiven Arthroskopie des betroffenen Knies gesunde Knorpelzellen, die in einem speziellen Labor zur Teilung angeregt werden. Dadurch können neue Knorpelzellen gewonnen werden, die nach rund sechs bis acht Wochen an der beschädigten Stelle im Gelenk eingesetzt werden. Da durch die Transplantation echtes Knorpelgewebe nachwächst, können Schäden auf natürliche Weise vollständig geheilt und schmerzfreie Bewegungen wieder ermöglicht werden. Grundlage für eine Knorpeltransplantation im Maria-Hilf-Krankenhaus ist eine ausführliche Untersuchung und Beratung der Patienten im Vorfeld. Dabei liegt der Fokus auf der individuellen Gelenksituation des Patienten und der bestmöglichen Lösung zur Wiederherstellung der uneingeschränkten Beweglichkeit des Kniegelenks.

Ihr Ansprechpartner



Oberarzt

Matthias Kirsch
Telefon: 02271 / 87-352

Sprechstunde

Montag, 9:00 - 14:00 Uhr,
Donnerstag, 13:00 - 16:00 Uhr,
und nach Vereinbarung



*Gesund in den Sommer –
Markt in Aktion
am Samstag, den 6. Mai 2017*

*ab 10:00 Uhr am
MEDIO.RHEIN.ERFT*

Besuchen Sie uns beim Markt in Aktion. Die Orthopädie, Physiotherapie und Pflege des Maria-Hilf-Krankenhauses freuen sich auf Sie!

- **Medizin- und Orthopädietechnik** – Schauen Sie sich die unterschiedlichen Prothesen aus der Nähe an.
- **Kleiner Check-up** – Testen Sie Ihre Balance.
- **Keine Chance für Keime** – Wie desinfiziere ich meine Hände korrekt?
- **Nur für Kinder** – Teddyambulanz und Bewegungsübungen



SO BEUGEN SIE OSTEOPOROSE VOR

Wenn Knochen mit der Zeit an Festigkeit verlieren und schon bei mäßiger Krafteinwirkung brechen, spricht man von einer Osteoporose. Oftmals genügt dann bereits ein Sturz, um einen Oberschenkelhalsbruch oder Wirbelkörperbrüche zu verursachen.

Umsowichtig ist es daher, Osteoporose gezielt vorzubeugen, beispielsweise mit Sonnenlicht. Das macht nicht nur glücklich, sondern ist gleichzeitig ein wichtiger Faktor für stabile Knochen. Der Grund hierfür ist das Vitamin D, das der Körper mit Hilfe von Sonnenlicht, genauer gesagt UV-Strahlung, produziert. Dieses Vitamin steuert die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung und ist damit maßgeblich für die Stabilität der Knochen verantwortlich.

Sonne tanken

Nutzen Sie die Sonnenstunden, um ausreichend Tageslicht zu tanken. Mit dem dadurch produzierten Vitamin D können Sie Ihre Knochen nachhaltig stärken. Ein halbstündiger Spaziergang im Freien reicht beispielsweise schon aus, um den Tagesbedarf an Vitamin D zu decken. Das gilt auch für schlechtes Wetter. Netter Nebeneffekt: Die Muskulatur und Gelenke profitieren von der regelmäßigen Bewegung.

Aktiv werden

»Runter vom Sofa, rein in die Sportschuhe«, lautet das Mantra für starke Knochen. Denn mit regelmäßiger Bewegung kann Osteoporose vorgebeugt werden. Grund hierfür ist die Beschaffenheit des menschlichen Knochens. Dieser ist ständigen Umbauprozessen unterworfen und benötigt Bewegung und Belastung, um das Knochenwachstum anzulegen und dem Abbau vorzubeugen. Ob im Fitnessstudio oder im Freien, alleine oder in der Gruppe – Bewegung fördert den Knochenaufbau

und kann dazu beitragen, das Gleichgewicht und die Koordination zu verbessern. Gleichzeitig verringert sich das Risiko zu stürzen. Zwei bis dreimal pro Woche sollten Sie daher kurze Trainingseinheiten von einer halben bis einer Stunde einplanen. Aber schauen Sie auf Ihr persönliches Fitnesslevel, um gesundheitliche Schäden durch Überlastung zu vermeiden.

Sollten Sie anfangs Schwierigkeiten haben, sich zu regelmäßiger Bewegung zu motivieren, kann es helfen, einem Verein, beispielsweise einer Wandergruppe, beizutreten.



Impressum:

MHK Kurier I Nr. 1, 04/2017
Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur nach schriftlicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet.

Herausgeber:

Maria-Hilf-Krankenhaus Bergheim/
Erft gGmbH
Klosterstraße 2, 50126 Bergheim
Telefon: 02271 / 87-0
www.maria-hilf-krankenhaus.de
V.I.S.D.P.: Carsten Claus