

Arzt-Termin



Dr. Jeanne Fürst
 TV-Moderatorin
 «Gesundheit Sprechstunde» im Gespräch mit Prof. Dr. med. Dieter Grob, Wirbelsäulenzentrum, Schulthess Klinik

Wie gefährlich sind Rückenschmerzen?

Vier von fünf Patienten haben ungefährliche Rückenschmerzen. Rückenprobleme also, welche auf gewöhnliche Abnutzung zurückzuführen sind. Schränken Schmerzen die Lebensqualität ein, kann mit einer passenden Behandlung viel erreicht werden. Zuerst therapiert man konservativ, also indem die Muskulatur mit Physiotherapie und körperlicher Aktivität gestärkt wird. Unterstützend dazu wirken Schmerzmittel.
Wann soll man operieren?
 Erst wenn die Schmerzen nicht mehr auszuhalten sind, wenn sich Gefühlsstörungen ausbreiten oder wenn es zu Bewegungsstörungen kommt, zum Beispiel wenn man die Zehen nicht mehr bewegen kann oder immer schiefer geht. Heute operiert man nicht mehr so rasch.

Thema «Rückenschmerzen»: TV-Tipp SF 1, Samstag, 17. Oktober 18.10 Uhr

Schmerz in der Hüfte

Ein künstliches Gelenk kann die Lösung sein – aber glücklicherweise gibt es noch andere Wege, eine **Hüftgelenk-Arthrose** anzugehen! Die Medizin hat in den letzten Jahren grosse Fortschritte gemacht.

Von Verena Ingold

Früher ging sie gerne wandern. Aber damals fehlte es Silvia Z. meist an der Zeit dafür. Und seit die ehemalige Telefonistin pensioniert ist und Zeit hätte, ist es das Hüftgelenk, das ihr die Freude an Bergtouren vermiest. «Zuerst hat's nur gelegentlich gestochen in der Leiste, doch heute spüre ich manchmal schon beim Aufstehen, Schmerzen in der Hüfte», klagt die 66-Jährige. «Beim Wandern tut's zwar erst nicht weh, aber mit der Zeit werden die Schmerzen unerträglich. Arthrose wahrscheinlich. Da müsste Bewegung doch t sein!»
 «Das stimmt nur bedingt», erklärt dazu Dr. Markus C. Michel, Chefarzt am Orthopädischen Zentrum Münsingen OZM. «Regelmässige Bewegung – vor allem Wandern, Velofahren und Schwimmen – ist in einem frühen Stadium tatsächlich gut zur Vorbeugung gegen Arthrose. Wenn es aber bereits weh tut, sieht das anders aus! Schmerz ist ein Warnzeichen – er weist auf starke Abnutzung und auf Entzündungsfaktoren im Gelenk hin. Gut ist es deshalb, die Beschwerden in einem frühen Zeitpunkt vom Hausarzt oder vom Spezialisten abklären zu lassen.»
 Schmerzmittel sind je nach Situation erlaubt, sollten aber nur



Zünftig ausschreiten beim Wandern – das muss auch bei einer Hüftarthrose kein Traum bleiben.

RAT DER WOCHE

Hand vor den Mund beim Husten – das war einmal! Wer andere vor Krankheits-erregern schützen möchte, hustet heute in ein Papiertaschentuch. Ist keins zur Hand, dann bitte in die Armbeuge husten. Das ist hygienischer als die Hand.

über längere Zeit eingesetzt werden, wenn ein Gelenkersatz unumgänglich geworden ist. «Besonders wenn sie auch entzündungshemmend sind», so Dr. Michel. «Am besten sollte man sie nehmen, bevor es weh tut, denn schmerzhafte Entzündungen im Gelenk greifen auch den Knorpel an.»

Der Knorpel ist das A und O eines gesunden, schmerzfreien Gelenkes. Reduzierte er sich durch Abnutzung oder Fehlbelastung, so reibt Knochen ungeschützt auf Knochen – das tut sehr weh! «Man kann keinen Knorpel hinzubringen, wenn er fehlt», erklärt Dr. Michel klar. «Unser Ziel ist deshalb, den Schmerz zu vermeiden und die negative Entwicklung zu verlangsamen.»

Knorpel stabilisieren

Chondroitinsulfat heisst hier das erste Mittel. Diese Produkte führen dem Knorpel aufbauende Substanzen zu und können ihn so stabilisieren. Chondroitinsulfat ist biologisch und wird aus Fischknorpel gewonnen, weshalb die Tabletten (oder das Granulat) auch keine Nebenwirkungen haben.

Auch Hyaluronspritzen, mit dickflüssigem Inhaltstoff, können wie ein Schmiermittel für bessere Bewegungsfähigkeit im Gelenk sorgen.

Weil sie gleichzeitig schädigende Produkte binden, verlangsamen sie das Fortschreiten der Arthrose. Im Hüftgelenk ist ihre Anwendung allerdings schwieriger und weniger effizient als im Knie. Hinzu

kommt, dass die Krankenkassen die Kosten nicht immer übernehmen.

Rettung mit zwei 5mm-Schnitten

Mit einem chirurgischen Eingriff, einer Arthroskopie, kann seit wenigen Jahren eine Hüftarthrose

aufgehalten werden ohne dass eine grosse offene Operation notwendig wird. Dabei können beispielsweise Verknöcherungen abgetragen oder ein zu dicker Schenkelhals, der zu Einklemmungsschmerzen (Impingement) führt, abgefräst werden. Beides führt dazu, dass die Schmerzen nachlassen. «Wichtig ist aber, dass dieser Eingriff rechtzeitig gemacht wird», betont Dr. Michel. Ganz zu Beginn wurde diese Methode nur bei jüngeren Patienten angewendet, inzwischen können auch ältere davon profitieren. «Auch bei 70-Jährigen lassen sich damit mittlerweile gute Erfolge erzielen», freut sich der Facharzt. Wichtig ist allerdings, dass dieser Eingriff von einem erfahrenen Spezialisten durchgeführt wird, da er technisch sehr anspruchsvoll ist.

Auch ein künstliches Gelenk, die letzte Lösung bei einer fortgeschrittenen Hüft-Arthrose, ist heute mit weniger Leiden verbunden. Eine schonende Möglichkeit ist die vor wenigen Jahren von Dr. Markus Michel entwickelte «Micro-Hip-Methode», bei der eine Hüftprothese eingesetzt wird, ohne dass die Muskeln durchtrennt und Sehnen abgelöst werden müssen. «Operiert man in einer sogenannten Zwischennervenebene, gehen dabei auch keine Nervenfasern kaputt», erklärt Dr. Michel. Statt eines Skalpells wird oft ein Ultraschall-Messer eingesetzt, welches das Gewebe nicht nur weniger zerstört, sondern überdies weniger Blutungen verursacht.

Silvia Z. hat inzwischen bereits einen Termin bekommen für eine Arthroskopie. Und freut sich da-

rauf, bald wieder gut ausschreiten zu können. Sie hat von einer Patientin von Dr. Michel gehört, die sich nur sechs Monate nach einem solchen Eingriff einen langgehegten Wunsch erfüllte und den Jakobsweg in Angriff nahm – seither hat auch sie dieses grosse Ziel vor Augen. ✿

INFO

Am **24. und 25. Oktober** laden das Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil und die TV-Sendung «Gesundheit Sprechstunde» zum vierten Mal zum öffentlichen **Kongress «Rheuma Rücken Schmerz»** nach Nottwil LU. Renommierete Fachärzte verschiedenster medizinischer Bereiche beleuchten neue Therapie-Ansätze und geben wichtige Informationen zu den Themen «Rheuma und Schmerz» (Samstag) und «Rücken» (Sonntag). Nach den Referaten stehen die Experten im Sprechstunden-Corner für Fragen zur Verfügung. Dr. Markus C. Michel (Bild) spricht am Samstag um 14.15 Uhr zum Thema «Hüftarthrose – Frühbehandlung und neueste Behandlungsmethoden». Die Teilnahme am Kongress ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Weitere Information:
www.paranet.ch
www.gesundheitsprechstunde.ch



Anzeige

