

## Gelenkverschleiß und das Leben mit einem künstlichen Gelenk

Im Vortrag werden die Kennzeichen sowohl eines gesunden als auch die Symptome eines erkrankten Gelenkes geschildert.

Es wird die Vorgehensweise der Diagnostik skizziert sowie die Indikation zur operativen Therapie geschildert. Hier wird insbesondere auf die Minderung der Lebensqualität sowie die Mobilität des Patienten eingegangen.

Anhand von anonymen Fallbeispielen werden Röntgenbilder sowohl von arthritischen Gelenken als auch nach Implantation einer Endoprothese gezeigt.

Der Ablauf einer Operation (künstliches Hüftgelenk) wird anhand von einfachen Bildern skizziert.

Ebenso wird auf die primären Ziele des künstlichen Gelenkes bzw. des Gelenkersatzes eingegangen als auch auf die Maßnahmen, die der Patient selber präoperativ treffen kann:

- Reduktion von Übergewicht
- Vermeiden von Nikotin
- Vertrautmachen mit den krankengymnastischen Übungen
- Umgang mit Gehstützen lernen
- Vorbereiten der häuslichen Umgebung

Ein weiterer Themenkomplex beschreibt die Risiken eines Eingriffes sowie Verhaltensregeln nach durchgeführter Operation. Es werden Ratschläge und Tipps gegeben, welche Tätigkeiten oder Handlungen günstig für das künstliche Gelenk sind bzw. ungünstig. Ebenso werden Hinweise für das alltägliche Leben, einschließlich Sport und Sexualität gegeben.

Und postop. wäre Folgendes günstig:

- bedachtes Treppensteigen
- tiefe Sitzmöbel meiden
- Toilettensitzerhöhung
- rutschfeste Unterlage und Haltegriff in der Dusche bzw. Badewanne  
Betthöhe mindestens 70 cm, ggf. zweite Matratze einlegen
- das gesunde Bein sollte im Bett außen liegen (Ein- und Ausstieg)
- schlafen auf dem Rücken oder mit einem Kissen zwischen den Beinen
- Seitenlage nur mit Kissen zwischen den Beinen (für die ersten 12 Wochen)
- bequeme Kleidung bevorzugen
- kleine Schritte sind besser als Körperdrehungen
- körperlich leichte Tätigkeiten
- regelmäßige Spaziergänge, Sportarten mit leichten körperlichen Bewegungen  
(z. B. Tanzen, Skilanglauf, Golf) Schwimmen (Kraulbeinschlag, Seitenlage)
- richtiges Schuhwerk (Schnürschuhe)

Das sollte vermieden werden postop.:

- Stoß- und Stauchbelastungen
- Hocken oder Knien, Bücken
- Heben oder Tragen von Lasten
- schwere körperliche Arbeiten
- Überbelastung, große Kraftanstrengung
- Gewichtszunahme
- Sportarten mit abrupten oder schnellen Richtungswechseln
- zu tiefe oder zu weiche Sitzunterlage (Hüfte; Sportwagen!)
- Übereinanderschlagen der Beine
- ungeeignetes Schuhwerk, z. B. Absatzschuhe

Letztlich soll dem Zuhörer vermittelt werden, dass der künstliche Gelenkersatz kein „Hexenwerk“ ist und bei genauer Indikationsstellung eine deutliche Steigerung der Lebensqualität bewirken kann.

B. Jörgensen  
Ltd. Oberarzt der Chirurgie