

Informationsmaterial vom 01.12.2016



Künstliches Knie? Was Sie beachten müssen

Unser Kniegelenk muss wahnsinnig viel aushalten. Kein Wunder, dass es auch in den Verletzungsstatistiken weit vorn liegt: gerissene Bänder, kaputte Menisken – oder mit zunehmendem Alter Arthrose. Am Ende steht nicht selten ein künstliches Kniegelenk. Am Endoprothetik-Zentrum des Krankenhauses Martha-Maria in Halle bekommen pro Jahr rund 300 Patienten ein künstliches Kniegelenk. Chefärztin Dr. Sabine Schmitt zu der Haltbarkeit von künstlichen Gelenken und der relativ hohen Zahl an Wechseloperationen.

Wann raten Sie Ihren Patienten zu einem künstlichen Gelenk?

Wenn die Lebensqualität sehr stark eingeschränkt ist, die Schmerzen nicht mehr zu bändigen sind und auch alle konservativen Therapien ausgeschöpft sind, dann raten wir zu einem künstlichen Gelenk. Es kommt natürlich auch ein bisschen auf das Alter und die Konstitution des Patienten an. Einem jüngeren Patienten würden wir schon raten, so lange wie möglich abzuwarten. Bei einem 70-Jährigen sieht das schon anders aus.

Bis zu welchem Alter kann man ein künstliches Gelenk implantieren?

Das ist eigentlich keine Frage des Alters, sondern der körperlichen Konstitution. Die jüngsten Patienten bei uns sind um die 40 Jahre alt. Solche Fälle sind aber eher selten und meist bedingt durch Unfälle. Wir machen das auch nicht so gerne, da wir wissen, dass künstliche Kniegelenke leider nicht ewig halten.

Wie lange halten sie in der Regel?

In rund 95 Prozent der Fälle 15 Jahre lang. Doch wie lange sie im Einzelfall wirklich

halten, kann niemand vorhersagen. Es gibt Patienten, da lockern sich Endoprothesen nach zwei Jahren, manche haben ihre Endoprothesen 20 Jahre und keine Probleme.

Wann müssen künstliche Gelenke gewechselt werden?

Schwachpunkt ist das Polyethylen, ein Kunststoff, der sich abnutzen kann. Auch bei Metallabrieb muss eine Prothese komplett gewechselt werden. Denn dieser Abrieb führt zu schädlichem Narbengewebe.

Wie kann man als Patient dafür sorgen, dass sein künstliches Gelenk möglichst lange hält?

Nicht an Gewicht zunehmen! Jedes Kilo zu viel ist eine Mehrbelastung, sowohl für das gesunde wie auch für ein künstliches Gelenk. Und auch ein Kunstgelenk braucht Bewegung, insbesondere die Muskulatur drum herum. Sie stabilisiert das Knie. Rad fahren oder Schwimmen sind gute Sportarten fürs Knie, weil die Muskulatur rund um das Knie aufgebaut wird, ohne das Gelenk groß zu belasten.

Konservative Therapien gegen Knie-schmerzen

Ein künstliches Gelenk und eine Operation sind erst die letzte Option der Therapie. Folgende Therapiemöglichkeiten sollten vorher ausgeschöpft werden:

Physikalische Behandlungen: Reizstrom, Ultraschall und gezielte Heilgymnastik können die Muskelanspannung um das Knie herum senken und so zu einer Schmerzlinderung beitragen. Kälteanwendungen tun bei akuten Knieschmerzen mit Entzündung gut. Warme Auflagen und Bäder helfen im chronischen Stadium einer Arthrose.

Orthopädische Hilfsmittel: Bandagen und Orthesen stützen zum einen das Gelenk. Zum anderen stimulieren sie die kniestabilisierende Muskulatur. Zudem können Pufferabsätze und Fersenkissen für die Schuhe Stöße reduzieren.

Akupunktur: Es gilt als wissenschaftlich belegt, dass Akupunktur gegen arthrosebedingte Knieschmerzen hilft. Therapeuten findet man in Praxen für Naturheilkunde und Zentren für Traditionelle Chinesische Medizin. Die gesetzlichen Kassen erstatten in der Regel die Kosten.

Medikamente: Gängige Präparate sind Schmerzmittel wie Paracetamol. Die sogenannten NSAR (nichtsteroidale Antirheumatika) wie Ibuprofen oder Diclofenac lindern nicht nur Schmerzen, sondern wirken auch entzündungshemmend. Aber die Dosierung beachten! Auch freiverkäufliche Schmerzmittel sind bei dauerhaftem Gebrauch nicht gut für Magen, Leber und Nieren.

Kortisonspritzen: Sie werden direkt ins Gelenk gespritzt und helfen vorübergehend gegen Schmerzen. Die Anwendung sollte auf wenige Spritzen im Jahr beschränkt bleiben, denn es besteht immer ein Risiko für Infektionen.

Hyaluronsäure: Die Wirksamkeit von Injektionen mit Hyaluronsäure ist nach wie vor in der wissenschaftlichen Diskussion. Bei beginnender Arthrose kann die Therapie unter Umständen einige Monate helfen. Langfristige Auswirkungen auf die Knorpelmasse

konnten bislang jedoch nicht nachgewiesen werden.

Knie-Knigge für den Alltag

Hier einige Tipps, die dem gesunden und künstlichen Kniegelenk gleichermaßen gut tun:

Vermeiden Sie Übergewicht! Jedes Kilogramm Körpergewicht muss jeden Schritt, den wir gehen, getragen und abgefedert werden. Jedes Kilo weniger entlastet das Knie.

Bewegung ist immer gut! Gleichförmige, harmonische Bewegungen wie beim Schwimmen, Wandern, Walking, Tai-Chi oder Skilanglauf sind ideal, um die Knie zu belasten, aber nicht zu überlasten. Radfahren ist ebenfalls geeignet. Stellen Sie den Sattel etwas höher, wenn Sie Schmerzen haben. Alles was mit ruckhaften Bewegungen, Stößen oder Verletzungsgefahr einhergeht, kann die Gelenke dagegen schädigen. Das betrifft nahezu alle Ballsportarten.

Richtig knien! Tätigkeiten auf dem Boden, wie zum Beispiel Unkraut zupfen, lassen sich nicht komplett vermeiden. Kniende Haltungen sind jedoch auf Dauer Gift für die Gelenke und für viele Arthrose-Patienten zudem nicht möglich. Auch das Hocken erzeugt durch den extremen Beugewinkel des Gelenks höchste Belastungen im Knie. Günstiger ist eine Haltung, wie sie vom klassischen „Kniefall“ beim Heiratsantrag bekannt ist. Ein Bein ist vorne aufgestellt, das andere kniet auf einem Polster. Der Winkel von 90 Grad in beiden Gelenken belastet die Knie nicht über die Maßen.

Beine lang beim Sitzen! Im Büro oder bei langen Reisen in Bus oder Flugzeug sollten Sie die Beine so oft es geht unter den Sitz des Vordermanns ausstrecken. Stellt man die Füße unter dem eigenen Sitz ab, werden die Knie über den Winkel von 90 Grad hinaus gebeugt. Es entsteht ein hoher Druck, der den Knorpelstoffaustausch behindert und die Kniescheibe schädigt. Versuchen Sie, regelmäßig Pausen zu machen und sich die Beine zu vertreten.

Richtig heben! Versuchen Sie, starke Kniebeugen zu vermeiden und rollen oder zie-

hen Sie schwere Lasten lieber, als dass Sie sie tragen.

Was tun gegen Kopfschmerz und gegen Migräne?

Millionen Deutsche plagen sich täglich mit Kopfschmerzen. Sie können zwar sehr schmerzhaft aber harmlos oder Zeichen einer ernsten Erkrankung sein. Von chronischen Kopfschmerzen spricht man erst, wenn die Beschwerden im Durchschnitt innerhalb eines Vierteljahres an mehr als 15 Tagen im Monat und für mindestens vier Stunden täglich bestehen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz!

Es gibt mehr als 200 verschiedene Arten dieses Beschwerdebildes. Doch etwa 90 Prozent der Betroffenen leiden entweder unter dem sogenannten Spannungskopfschmerz, dem selteneren Clusterkopfschmerz oder unter Migräne. Aber was macht hier den Unterschied aus? Spannungskopfschmerz kann nur eine halbe Stunde anhalten, aber auch bis zu einer Woche andauern. Er fühlt sich dumpf an und baut sich allmählich auf. Die Betroffenen haben das Gefühl, mit dem Kopf in einem Schraubstock zu stecken oder einen viel zu engen Helm zu tragen. Clusterkopfschmerz hingegen ist eher eine zeitlich begrenzte Schmerzattacke von maximal drei Stunden. Er tritt plötzlich mit sehr hoher Intensität auf, ist auf eine Kopfseite beschränkt und wird von Patienten oft mit spitzen Messerstichen verglichen. Typischerweise liegt das Schmerzzentrum hinter einem Auge. Bei Migräne kommt neben bis zu zwei Tagen anhaltendem mitunter heftigem Kopfschmerz noch eine Reihe von Begleitsymptomen dazu. Die Betroffenen können sehr lichtempfindlich sein, starke Übelkeit empfinden, unter Sehstörungen, Schwindel und vielem mehr leiden. Neben diesen sogenannten primären Kopfschmerzen gibt es noch eine Vielzahl von Kopfschmerzen, die durch Erkrankungen oder Verletzungen ausgelöst werden. Häufig

gehen Infekte, Durchblutungsstörungen, aber auch Probleme mit der Halswirbelsäule mit Kopfschmerzen einher. Ein Hirntumor oder ein drohender Schlaganfall können ebenfalls mit Kopfschmerzen einhergehen.

Häufig übersehen: neuropathischer Kopfschmerz

Eine Form, die erst seit einiger Zeit wirklich ernst genommen wird, ist der neuropathische Kopfschmerz.

Ursache kann ein lang zurückliegender Unfall sein. Durch den Unfall verletzte, sehr reizbare Nervenfasern schieben dabei die Migräneattacken an. Um der Ursache unerklärlicher Kopfschmerzen auf die Spur zu kommen, ist eine NONPain-Unit die richtige Anlaufstelle: eine Station, wo Experten verschiedener Fachgebiete gezielt Schmerzen bekämpfen.

Was können Auslöser für einen neuropathischen Kopfschmerz sein?

Das muss gar keine schwere Kopfverletzung sein. Schon bei einer leichten Schädelprellung, etwa wenn man mit dem Kopf gegen eine Schrankkante oder den Kofferraumdeckel stößt, kann es zu einer Quetschung von Hautnerven am Schädel kommen. Diese können über Wochen oder Monate eine Überempfindlichkeit entwickeln, die bei manchen Patienten zu Kopfschmerzen führen kann.

Warnzeichen Donnerschlagkopfschmerz

Wenn der Schmerz ganz plötzlich und zum ersten Mal regelrecht wie ein Donner in den Kopf einschlägt, dann ist Vorsicht geboten. Der sogenannte Donnerschlagkopfschmerz sollte sofort abgeklärt werden. Möglicherweise ist er die Folge einer Hirnblutung oder eines Schlaganfalls. Weitere Ursachen könnten Verschlüsse von Hirnvenen, stark erhöhter Blutdruck oder eine Hirnhautentzündung sein. Wichtigster Anhaltspunkt ist der schlagartige, explosionsartige Beginn

und die meist heftigen Schmerzen. Kommen Begleitsymptome wie plötzliches Schwitzen und Herzklopfen dazu, deutet dies ebenfalls auf ein Hirnproblem hin.

Wann mit Kopfschmerzen zum Arzt?

Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) gibt zusammen mit anderen Fachgesellschaften hierzu folgenden Rat: Wenn...

- Kopfschmerzen an mehr als zehn Tagen pro Monat auftreten.
- Kopfschmerzen mit weiteren Symptomen wie Lähmungen, Gefühls-, Seh-, Gleichgewichtsstörungen, Augentränen oder starkem Schwindel einhergehen.
- Kopfschmerzen mit psychischen Veränderungen wie Störungen des Kurzzeitgedächtnisses oder Störungen der Orientierung zu Zeit, Ort und Person einhergehen.
- Kopfschmerzen erstmals im Alter von über 40 Jahren auftreten
- Kopfschmerzen in ihrer Intensität, Dauer und/oder Lokalisation unüblich sind.
- Kopfschmerzen erstmals während oder nach körperlicher Anstrengung auftreten und/oder sehr stark sind und in den Nacken ausstrahlen.
- Kopfschmerzen von hohem Fieber begleitet sind.
- Kopfschmerzen nach einer Kopfverletzung, zum Beispiel einem Sturz auftreten.
- Kopfschmerzen trotz Behandlung an Häufigkeit, Stärke und Dauer zunehmen.
- Kopfschmerzen zusammen mit einem epileptischen Anfall und Bewusstlosigkeit auftreten.
- Kopfschmerzen nicht mehr auf die bisher wirksamen Medikamente ansprechen.

Hilfe bei Clusterkopfschmerz

Clusterkopfschmerz ist zwar nicht heilbar, kann aber in den meisten Fällen medikamentös behandelt werden. Normale Kopfschmerzmittel wirken bei ihm kaum. Die Behandlung gehört in die Hand von Neurologen. Sie haben ein Spektrum an Wirkstoffen zur Verfügung, was fein auf Patient und Beschwerden abgestimmt werden kann. Auch eine dazu parallel verlaufende psychosoziale Therapie hilft vielen Patienten wieder Freude am Alltag zu finden und sich von der Angst vor den Attacken nicht einschüchtern zu lassen.

Behandlung von Migräne

Der Begriff Migräne stammt aus dem Griechischen und heißt so viel wie „halber Schädel“. Zehn Prozent unserer Bevölkerung, zumeist Frauen, leiden an dieser neurologischen Erkrankung. Die anfallsartigen starken und zumeist einseitigen Kopfschmerzen gehen häufig einher mit Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Geräuschempfindlichkeit. Bei etwa 15-20 Prozent der Migränepatienten bildet sich neben der Attacke eine sogenannte Aura aus. Sie zeigt sich durch Einschränkungen und Veränderungen des Sehens und des Gesichtsfeldes sowie Störungen des Geruchssinns, des Gleichgewichts oder der Sprache. Migräne ist wie der Spannungskopfschmerz und der Clusterkopfschmerz eine primäre Kopfschmerzerkrankung. Das heißt, sie ist nicht

die Folge anderer Erkrankungen wie Hirntumoren, -traumata oder -blutungen oder Entzündungen. Nach Empfehlung der Deutschen Migräne- und Kopfschmerz-Gesellschaft (DMKG) können zur Akutbehandlung der Migräne Schmerz- und Entzündungsprozesse hemmende Schmerzmittel wie zum Beispiel Acetylsalicylsäure, Paracetamol und Ibuprofen einerseits und andererseits spezifische Migränetherapeutika aus den Gruppen der Triptane (zum Beispiel Sumatriptan, Naratriptan und Eletriptan) eingesetzt werden. Wer häufig unter Migräne leidet, sollte Dosis und Menge der Medikamente von einem Arzt kontrollieren und optimieren lassen. Neben den Schmerzmitteln brauchen die Betroffenen Ruhe und Dunkelheit. Etwas Linderung kann auch die Einreibung mit Pfefferminzöl auf Stirn und

Schlafen und Autogenes Training verschaffen. Wer häufigen Migräneattacken vorbeugen möchte, erzielt gute Effekte mit Progressiver Muskelentspannung, mit Biofeedback, autogenem Training, leichtem Ausdauersport, Akupunktur und dem Ab-

bau von Übergewicht. Mit dem Arzt kann auch die Einnahme eines Antidepressivums (Amitriptylin) besprochen werden. Studien haben gezeigt, dass der Wirkstoff Migräne vorbeugt.

Hilfe bei Kopfschmerz und Migräne

Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.
Alt-Moabit 101 b
10559 Berlin
Telefon: 0 30 39409689-0
www.dgss.org

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.
www.dmkg.de
www.dmkg.de/patienten/links.html
Uniklinik München (Neurologie) und
Kopfschmerzambulanz 61462 Königstein im Taunus

Gesunde Geschenke – zum Selberbacken

Im Dezember läuft die Weihnachtsbäckerei auf Hochtouren. Süße Geschenke sind immer auch eine gute Geschenkidee, denn als schönste Zutat steckt ja vor allem viel Liebe drin. Wenn man den bunten Teller dann auch noch um eine paar gesunde Varianten bereichert, tut man seinen Lieben erst recht etwas Gutes. Unsere Ernährungsexpertin Nicole Lins hat uns ein paar Rezepte mitgebracht.

Müsli Taler (ca. 50 Stück)

Zutaten:

80 g kerniges Müsli
70 ml Apfelsaft
125 g weiche Butter
100 g Rohrzucker
1 Ei
100 g Weizenvollkornmehl
50 g gemahlene Mandeln
Weihnachtsgewürze nach Belieben

Zubereitung:

Backofen auf 175° (Umluft 150°) vorheizen.
Müsli und Saft vermischen, 30 Min. einweichen.
Backblech mit Backpapier auslegen. Butter, Zucker und Ei cremig schlagen, Mehl und Mandeln zügig unterarbeiten.
Das Müsli untermischen.
Mit 2 Teelöffeln nach und nach etwas vom Teig abnehmen, als kleine Häufchen (etwa 2cm Ø) aufs Blech setzen, zu runden flachen Talern drücken.
Im Ofen (Mitte) etwa 15 Min. backen.

Bärentatzen (ca. 40 Stück)

Zutaten:

50 g Zartbitterschokolade
50 g Haferflocken zart
60 g Puderzucker
2 Eiweiß
1 Prise Salz
100 g gemahlene Mandeln
1 TL Kakaopulver
1 Prise Zimt
Mandelsplitter zur Deko

Zubereitung:

Den Backofen auf 160° vorheizen.
Die Schokolade fein reiben. Haferflocken mit 1 EL Puderzucker vermischen und in einer Pfanne leicht anrösten und abkühlen lassen.
Die Eiweiße mit Salz steif schlagen, restlichen Puderzucker unterrühren und so lange schlagen, bis die Masse steif und glänzend ist. Schokolade-Haferflockenmischung, Mandeln, Kakaopulver und Zimt mischen und unter die Eiweißmasse heben.
Das Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig mit feuchten Händen kleinere

Kugeln formen, auf das Blech legen und etwas flach drücken.

Mit 3 Mandelsplittern dekorieren.

Die Bärenatzen im Ofen (Mitte, Umluft 140°) etwa 20 Min. backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

6 EL Honig oder Sirup

2 Eier

300 ml Milch (1,5% Fett)

200 g Weizenvollkornmehl

150 g gemahlene Mandeln

1 Pck. Backpulver

5 TL Lebkuchengewürz

1 TL Zimt

100 g Haferflocken zart

Zubereitung:

Den Backofen auf 200° vorheizen. Das

Backblech mit Backpapier belegen.

Butter und Honig erwärmen. Leicht

Lebkuchen vom Blech (ca. 40 Stück)

Zutaten:

100 g Butter oder Butteröl (Öl mit Buttergeschmack)

abgekühlt mit den Eiern und Milch schaumig schlagen.

Mehl und Backpulver, Gewürze und Haferflocken dazugeben

und gut verrühren.

Den Teig gleichmäßig auf dem Backblech verstreichen.

Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20 Min. backen.

Herausnehmen und noch warm in 3 x 3 cm große Quadrate schneiden. Eventuell verzieren.

Wer möchte, kann auch Apfelspalten auf den Kuchen verteilen.

Gäste im Studio:

Prof. Andreas Roth, Knieexperte, Uniklinik Leipzig

Dr. Torsten Kraya, Migräne-Experte und Neurologe, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Dr. Marion Krakor, Hautärztin, Leipzig

Sindy Thalmann, Naturparadies Leipzig

Anschrift

MDR FERNSEHEN, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber „Hauptsache Gesund“

Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund;

E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de

„Hauptsache Gesund“-Journal

zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Buchtipp

Dr. Carsten Lekat: Meine besten Hausarzt Tipps oder: Wie Kekse Ihr Leben retten können

Er & Ich Verlags GmbH, 14,99 Euro, ISBN: 3981775309

Themen der nächsten Sendung am 08.12.2016

Seltene Krankheiten, Heilen mit Gewürzen, Niere