

OÖG-Gesundheitsquiz

Gelenkersatz – Rückkehr von Lebensqualität und Mobilität

Ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk bringt vielen Menschen eine massive Erleichterung im Alltag und eine Steigerung der Lebensqualität.

Testen Sie Ihr Wissen über Gelenkersatz und erhalten Sie weiterführende Informationen zum Thema.

Frage 1: Was ist Arthrose?

Antwort 1: Mit Arthrose bezeichnet man eine Fehlstellung der Gelenke.

Antwort 2: Arthrose ist eine Entzündung im Gelenk, die mit richtiger Behandlung geheilt werden kann.

Antwort 3: Arthrose ist eine überwiegend degenerative verschleißbedingte Erkrankung des Gelenkknorpels, die meist mit zunehmendem Alter auftritt.

Richtige Antwort:

Arthrose ist eine überwiegend degenerative verschleißbedingte Erkrankung, die mit dem Verlust des Gelenkknorpels einhergeht. Sie tritt meist mit zunehmendem Alter auf und ist nicht heilbar.

Frage 2: Was ist der häufigste Auslöser für einen Gelenkersatz (z. B. Knie oder Hüfte)?

Antwort 1: Wenn man dauerhaft, bedingt durch Arthrose, unter starken Schmerzen in dem jeweiligen Gelenk leidet und konservative Therapien nicht erfolgreich sind.

Antwort 2: Das Alter ab ca. 65 Jahren, wenn die Beweglichkeit der eigenen Gelenke nicht mehr geschmeidig genug ist.

Antwort 3: Wenn man auch im hohen Alter noch belastbar sein und Sport machen möchte.

Richtige Antwort:

Ein Gelenkersatz wird empfohlen, wenn man dauerhaft, bedingt durch Arthrose, unter starken Schmerzen im jeweiligen Gelenk leidet und konservative Therapien (Medikamente, Physiotherapie etc.) nicht erfolgreich sind.

Frage 3: Wie lange dauert die OP beim Einsetzen einer neuen Hüfte durchschnittlich?

Antwort 1: In den meisten Fällen dauert die Implantation einer neuen Hüfte rund zwei Stunden.

Antwort 2: In den meisten Fällen dauert die Implantation einer neuen Hüfte rund eine Stunde.

Antwort 3: In den meisten Fällen dauert die Implantation einer neuen Hüfte rund drei Stunden.

Richtige Antwort:

In den meisten Fällen dauert die Implantation einer neuen Hüfte rund eine Stunde. Wenn die anatomischen Verhältnisse schwierig sind, kann sich die OP-Dauer jedoch auch auf mehrere Stunden ausweiten.

Frage 4: Kann man mit einer künstlichen Hüfte/einem künstlichen Knie wieder Sport betreiben?

Antwort 1: Ja, nach der postoperativen Rehabilitation sind gleichförmige Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf etc. in der Regel kein Problem.

Antwort 2: Ja, insbesondere laufintensive Sportarten wie Fußball, Handball oder Squash sind förderlich.

Antwort 3: Nein, mit einem Gelenkersatz darf man keinen Sport mehr ausüben.

Richtige Antwort:

Nach der postoperativen Rehabilitation sind gleichförmige Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf etc. in der Regel kein Problem.

Lediglich Sportarten mit ruckartigen Stopp-and-go-Belastungen (Fußball, Handball etc.) oder Kampfsportarten sollten vermieden werden.

Frage 5: Welche Materialien werden für Gelenkersatz der neuesten Generation verwendet?

Antwort 1: Aluminium, Elfenbein und Nickelstahl

Antwort 2: Hochvernetztes Polyethylen, Titan oder Keramik

Antwort 3: Rostfreier Stahl, Plexiglas oder Teflon

Richtige Antwort:

Hochvernetztes Polyethylen gilt heutzutage als Standardversorgung. Auch Titan hat sich bewährt. Insbesondere bei jungen PatientInnen wird Keramik häufig auch verwendet.

Frage 6: Spürt man den Gelenkersatz?

Antwort 1: An der Hüfte spüren nur wenige PatientInnen den Gelenkersatz, am Knie ist bei vielen spürbar, dass es nicht das eigene Gelenk ist.

Antwort 2: Ja, man spürt bei jedem Gelenkersatz immer, dass es nicht das eigene Gelenk ist.

Antwort 3: Nein, es fühlt sich 100 Prozent so an wie das eigene Gelenk.

Richtige Antwort:

An der Hüfte spüren nur sehr wenige PatientInnen, dass sie einen Gelenkersatz implantiert haben. Am Knie hingegen spüren viele PatientInnen, dass es nicht mehr das eigene Knie ist.

Kompakt-Info:

Gelenkersatz – Rückkehr von Lebensqualität und Mobilität

Arthrose, entzündliche Erkrankungen, Verletzungen oder auch Tumorerkrankungen können Gelenke bzw. den Gelenksknorpel dermaßen schädigen, dass ein mobiles Leben nurmehr unter Schmerzen möglich ist. Betroffene sind in ihrer Beweglichkeit im Alltag dauerhaft massiv eingeschränkt. Die Lebensqualität leidet enorm. Haben konservative Therapien wie Medikamente, Physiotherapie, Muskelaufbautraining etc. nicht den angestrebten Effekt der Schmerzfreiheit, ist der Einsatz von künstlichen Gelenken (Totalendoprothetik) – zumeist an Hüfte oder Knie und immer häufiger auch an der Schulter und am Sprunggelenk – für viele PatientInnen daher der Start in „neues, bewegtes und schmerzfreies“ Leben.

Ursachen

Hauptauslöser für den Verschleiß von Gelenken ist meist die Arthrose, die vermehrt mit zunehmendem Alter entsteht. Über 60 Prozent der älteren Bevölkerung leiden an der Erkrankung. Arthrose ist eine degenerative, also fortschreitende Veränderung des Gelenks, bei der die schützenden Knorpelstrukturen, die dafür sorgen, dass sich das Gelenk geschmeidig bewegen kann, zerstört werden. Es entstehen knöcherne Anbaureaktionen und Reizungen der Gelenkschleimhäute. Irgendwann reibt bei jeder Bewegung schließlich Knochen auf Knochen. Die Folge sind dauerhafte Schmerzen, Schwellungen und Gelenksergüsse bis hin zu einer völligen Immobilität des Gelenks.

Auch durch Fehlstellungen des Kniegelenks (X- oder O-Beine) können die Knorpelflächen übermäßig geschädigt werden. Weitere Ursachen, die einen Gelenkersatz erforderlich machen können, sind Erkrankungen wie Rheuma, Stoffwechselerkrankungen (z. B. Gicht), angeborene Fehlbildungen oder Verletzungen (z. B. durch einen Unfall).

Operation

Das durchschnittliche Alter, in dem neue, künstliche Gelenke implantiert werden, liegt beim Knie bei rund 65 Jahren und bei der Hüfte bei rund 68 Jahren. Zunehmend werden jedoch auch jüngere PatientInnen endoprothetisch chirurgisch versorgt. Zum Einsatz kommen modernste OP-Methoden, zum Teil können die Eingriffe auch muskelschonend minimalinvasiv vorgenommen werden. Liegen z. B. bei einer geplanten Hüft-Endoprothetik keine schwierigen anatomischen Verhältnisse vor, dauert die Implantation des neuen Hüftgelenks rund eine

Stunde. Auch die Materialien, aus denen künstliche Gelenke heute gefertigt werden, sorgen dafür, dass postoperative Wundheilung möglichst rasch und komplikationsfrei vonstatten gehen kann und die PatientInnen sich bald wieder mit einem möglichst gesunden Körpergefühl schmerzfrei bewegen können. Um die mechanische Stabilität des Gelenks zu gewährleisten, werden zumeist verschiedene Materialien in Kombination verwendet. Als Standardversorgung gelten heutzutage in der Hüft-Endoprothetik Titan und in der Knie-Endoprothetik Kobalt-Chrom-Gusslegierungen, als Gleitpaarung fungieren hochvernetztes Polyethylen und Keramik.

Mobilisation

Anders als in der Vergangenheit können die PatientInnen heutzutage nach Knieprothesen- und Hüftprothesen-Operationen viel schneller wieder mobilisiert werden als früher. Voraussetzung ist die Bereitschaft der Patientin/des Patienten, daran mitzuarbeiten, ehestmöglich wieder auf die Beine zu kommen. Garanten für eine rasche Rückkehr in ein aktives Leben mit Hüft- oder Knieprothese sind die aktive Teilnahme am Rehabilitationsprogramm nach der Implantation und das regelmäßige Ausführen der empfohlenen Übungen.

So kann die Patientin/der Patient bei einer neuen Hüfte im Durchschnitt meist nach drei bis fünf Tagen das Klinikum schon wieder verlassen, nach einer Kniegelenksimplantation nach fünf bis sieben Tagen. Bereits nach drei bis sechs Monaten nach einer Hüft- oder Knie-OP kann auch wieder moderat mit Sport begonnen werden. Denn selbst der Sportfähigkeit steht mit einem künstlichen Gelenk nichts im Wege. PatientInnen, die bereits vor dem Eingriff regelmäßig sportelten und über eine entsprechend stark entwickelte Muskulatur verfügen, finden sogar in der Regel wesentlich fixer wieder in ihr gewohntes Leben zurück. Geeignet sind gleichmäßiger Bewegungsarten, sogenannte Low-impact-Sportarten wie z. B. Wandern, Schwimmen, Radfahren, Tanzen oder auch Langlaufen. Ungeeignet sind hingegen High-impact-Sportarten, die mit abrupten Bewegungen (Stop-and-go) einhergehen wie z. B. Fußball, Handball, Squash oder Kampfsportarten.

Empfehlenswert ist es, im individuellen Fall immer mit den behandelnden ÄrztInnen darüber zu beratschlagen, um mit dem neuen künstlichen Gelenk wieder zu größtmöglicher Lebensqualität zurückzufinden.