

## Arthrose- Was tun, wenn Knie oder Hüfte schmerzen?

Großen Anklang fand der Vortrag der Seniorenunion Rottal-Inn über Arthrose in Knie und Hüfte. Hans Heiß konnte dafür Dr. Stephan Rossmüller und Richard Göldner gewinnen. Rossmüller klärte zunächst über die Entstehung von Arthrose auf. Der Gelenkknorpel verliert seine Elastizität und das führt schließlich zur Schädigung der Knorpelmasse. Risikofaktoren dafür sind Verletzungen, Achsfehlstellungen, Übergewicht und auch die Genetik. Vor allem beim treppab Gehen wirkt das Dreifache des Körpergewichts auf den Knorpel. Die Teilnehmer erfuhren, dass diese Verschleißerkrankung fast doppelt so viele Frauen wie Männer betrifft. Der Orthopäde erklärte, dass der Knorpel von Bewegung lebt und durch Gelenkflüssigkeit ernährt wird. Er zählte verschiedene Möglichkeiten auf, um die Gelenkflüssigkeit zu verbessern. Neben unterschiedlichen Hausmitteln sind dies Injektionen mit Cortison und Hyaluronsäure. Natürlich kamen auch Schmerzmittel zur Sprache. Wenn die konservativen Maßnahmen nicht helfen, eine deutliche Bewegungseinschränkung und ein starker Dauerschmerz über sechs Monate hinweg besteht, ist eine Operation angesagt. Rossmüller ging bei seinem Vortrag auf die Entwicklung der künstlichen Kniegelenke von 1890 bis 1986 ein und sowie auf die Art der Prothesensysteme, die bei einer Operation eingesetzt werden. Er klärte auch über die Risiken einer Operation wie Thrombose, Infektionen und Lockerung der Prothesen auf. Interessant war, dass im Landkreis Rottal-Inn jährlich etwa 500 künstliche Kniegelenke eingesetzt werden. Auch die modernen Entwicklungen bei Operationen, die Forschung nach Ursachen und sowie die Züchtung von Knorpelzellen aus Stammzellen kamen zur Sprache. Richard Göldner vom Sanitätshaus Göldner informierte über die therapeutischen Maßnahmen zur Vermeidung von Operationen. Dabei spielen individuell angepasste Einlagen, Schuhranderrhöhungen, Spezialschuhe und vor allem auch Orthesen eine Rolle. Diese sind äußerst wirkungsvoll, weil sie das Gelenk bis zu einem Anteil von 18 Prozent mechanisch entlasten. Die vielen Fragen der Teilnehmer waren ein Zeichen für die Bedeutung dieses Themas für ältere Menschen, da zahlreiche Menschen im Alter eine Arthrose entwickeln. Sowohl Dr. Rossmüller als auch Richard Göldner beantworteten diese Fragen sehr verständlich und auch individuell. Hans Heiß bedankte sich bei den Referenten mit je einem Glas Honig.

