

Was tun bei Knieschmerzen?

GESUNDHEITSRATGEBER Knieschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Ob eine konservative Therapie mit Kräftigung der Muskulatur sinnvoll ist, eine Eigenbluttherapie mit einem Konzentrat an körpereigenen Botenstoffen oder ob gar eine minimal-invasive Operation nötig wird, muss individuell entschieden werden.

Ulrich Baumann

Bei einem Unfall können Bänder, Sehnen und Muskeln betroffen sein. Aber es kann auch zu Knorpel- und Meniskusschäden kommen. Muskel- und Seitenbandverletzungen können meist ohne Operation behandelt werden. Wenn das Kreuzband betroffen ist, sollte vor allem bei jungen und sportlich aktiven Personen eher ein Ersatz des Kreuzbandes erfolgen. Hier ist es ganz wichtig, dass der Eingriff minimal-invasiv erfolgt.

Maximale Schonung

Minimal-invasiv will auch heissen, maximal schonend. Hierfür werden durch zwei kleine Schnitte eine Kamera und Instrumente ins Kniegelenk eingebracht und der ganze Eingriff erfolgt über einen Bildschirm (Kniearthroskopie). In gleicher Weise können auch Meniskusverletzungen angegangen werden. Auch hier ist es

wichtig, dass ein erfahrener Operateur den Eingriff vornimmt, weil das Gelenk sehr eng und der Eingriff technisch oft schwierig ist. Es sollte dabei darauf geachtet werden, dass – wenn immer möglich – ein Meniskus erhaltendes Verfahren zum Zuge kommt. Sei es, dass man den Meniskus näht, oder dass nur so viel wie unbedingt nötig entfernt wird.

Gesundheitstipp



Dr. med. Ulrich Baumann ist Facharzt für Chirurgie FMH mit Schwerpunkt auf Allgemein- und Unfallchirurgie. Chirurgie am See, 8330 Pfäffikon. E-Mail: baumann@chirurgieamsee.ch

www.chirurgieamsee.ch

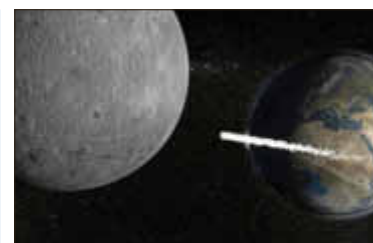
Die Ersatzverfahren für den Meniskus sind bis heute noch experimentell und sehr teuer. Die Langzeitresultate sind noch ausstehend.

Der Meniskus hat eine dämpfende und führende Funktion im Gelenk. Bei einer Entfernung des Meniskus wird der Knorpel vermehrt belastet, was die Arthrose begünstigt. Junge Patienten haben meist eine unfallbedingte Meniskusverletzung, bei älteren kann es auch ohne Trauma zu Meniskusrissen kommen, weil der Meniskus einem Alterungsprozess unterworfen ist und spröde wird.

Individuelle Lösungen

Hat sich eine Arthrose eingestellt, kann durch verschiedene nicht-operative Verfahren versucht werden, das eigene Gelenk so lange wie möglich zu erhalten. Hier kommen Hyaluronsäure, Eigenblut und Nahrungsmittelergänzungsprodukte zum Einsatz.

Wichtig ist, dass in jedem Fall durch einen erfahrenen Arzt, welcher das ganze Repertoire beherrscht, ein massgeschneidertes Konzept erstellt wird, in dem auf alle Ansprüche des Patienten eingegangen wird.



ZÜRICH

Komet Panstarrs

An den öffentlichen Führungen der Urania-Sternwarte Zürich wird diese Woche das Thema «Kometen» aufgegriffen. Mitte März besteht die Chance, den Komet Panstarrs am Abendhimmel zu erblicken. Bei guter Sicht kann er mit dem Fernrohr eingestellt werden. Es gibt Erläuterungen mit Computersimulationen.

Die Führungen finden Donnerstag bis Samstag bei jedem Wetter statt. Türöffnung ist jeweils um 19.45 Uhr, die Führung startet um 20 Uhr und dauert ungefähr eineinhalb Stunden. Der Eintritt beträgt für Erwachsene 15 Franken, für Jugendliche 10 Franken und für Kinder 5 Franken. Kinder bis sechs Jahre sind gratis. (reg)

Urania-Sternwarte
Uraniastrasse 9, 8001 Zürich
Telefon 043 317 1640

www.urania-sterne.ch

Impressionen aus dem Beach Club Hinwil

www.beach-club.ch



Fotos: Rolf Portmann

