



IST DAS?

Mit offenen Augen durchs Leben gehen, einen Blick haben fürs Detail: Das sind Eigenschaften, die hilfreich sind, um beim Leserwettbewerb von «Regio» zu bestehen. In jeder Ausgabe bietet sich die Möglichkeit, **50 Franken zu gewinnen.**

Die Frage «Wo ist das?» bezieht sich auf das nebenstehende Bild. Es zeigt ...

Die drei Auswahlmöglichkeiten sind:

A) Niederuster B) Auslikon C) Lützelsee

Schicken Sie uns bis Montag, 24. April, die richtige Antwort entweder per E-Mail an woistdas@regio.ch oder per Postkarte an **Zürcher Oberland Medien AG, Foto-wettbewerb «Wo ist das?», 8620 Wetzikon.** Vermerken Sie Ihren Namen, Ihren Wohnort und Ihre Telefonnummer. Aus allen korrekten Einsendungen wird jede Woche eine Siegerin oder ein Sieger ausgelost und mit 50 Franken beschenkt.

Die Auflösung erscheint in der nächsten Ausgabe, zusammen mit einem neuen Fotosujet, das es zu lokalisieren gilt.



Auflösung der letzten Woche: Pilgerherberge in Steg

Gewonnen hat: Sandra Ruggeri, Bauma

WELCHE THERAPIE BEI KNIESCHMERZEN?

REGION «Und das Knie, das arme Vieh...» heisst es in einem Volkslied. Tatsächlich lässt sich aber mit geeigneter Methode ein defektes Knie gut instand stellen. Nötig dazu ist viel Erfahrung des Spezialisten.

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 ist, muss individuell entschieden werden.

OPERATION MIT DER KAMERA

Bei einem Unfall können Bänder, Sehnen und Muskeln betroffen sein, aber es kann auch zu Knorpel- und Meniskusschäden im Knie kommen. Muskel- und Seitenbandverletzungen können meist ohne Operation behandelt werden. Wenn das Kreuzband betroffen ist, sollte vor allem beim jungen und sportlich aktiven Knie

eher ein Ersatz des Kreuzbands erfolgen.

Hier ist es ganz wichtig, dass der Eingriff minimal invasiv erfolgt. 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 ist und der Eingriff technisch oft schwierig ist.

ERSATZ DES MENISKUS IST MÖGLICH

Es sollte dabei darauf geachtet werden, dass, wenn immer möglich, ein Meniskus erhaltendes Verfahren zum Zug kommt. Sei es, dass man den Meniskus näht oder nur so viel wie unbedingt nötig entfernt wird. Die Ersatzverfahren für den Meniskus sind 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.

ERNÄHRUNG LINDERT ARTHROSE

Hat sich erst einmal eine Arthrose eingestellt, kann durch verschiedene, nicht operative Verfahren versucht werden, das eigene Gelenk so lange wie möglich zu erhalten. Hier kommen etwa 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, mit dem auf alle Ansprüche des Patienten eingegangen wird.

GESUNDHEITSRATGEBER

Dr. med. Ulrich Baumann ist Facharzt Chirurgie FMH mit Schwerpunkt in der Allgemein- und der Unfallchirurgie. Er arbeitet an der Chirurgie am See in Pfäffikon.



Eines der Ziele der Klinik ist, die sichersten und modernsten Methoden von Abklärung und Therapie zu offerieren. Auch soll ein maximaler Nutzen aus einer interdisziplinären Zusammenarbeit mit dem Hausarzt sowie anderen Fachärzten gesichert werden. Durch den Abbau von Ängsten und Unsicherheit in medizinischen Fragen möchte die Chirurgie am See das Vertrauen der Patienten gewinnen. Der Autor des «Ratgebers» ist erreichbar per E-Mail: baumann@chirurgieamsee.ch [WWW.CHIRURGIEAMSEE.CH](http://www.chirurgieamsee.ch)