

## INFORMATIONEN RUND UM DAS THEMA GESUNDHEIT



# Die beste Operation ist eine verhinderte Operation

## HELIOS Ostseeklinik Damp legt großen Wert auf Beratung vor dem Gelenkersatz

**Sie leiden unter starken Gelenkschmerzen und stehen vor der Entscheidung: operieren lassen oder nicht? In der HELIOS Ostseeklinik Damp finden Sie gewissenhafte Diagnostik, objektive Beratung, Entscheidungshilfe durch die berühmte zweite Meinung, die Möglichkeit einer intensiven stationären konservativen Therapie und im Ernstfall absolute Spezialisten für einen erfolgreichen operativen Eingriff.**

150.000 Mal im Jahr ersetzen Ärzte in Deutschland das natürliche Hüftgelenk eines Patienten durch eine Endoprothese. Bei den Kniegelenken sind es 120.000. Die HELIOS Ostseeklinik Damp gehört deutschlandweit zu den besten Adressen auf diesem Gebiet. Auch der Focus führt die vor 43 Jahren gegründete Spezialklinik für Wirbelsäule und Gelenke seit Einführung der Klinikenliste durchgehend als „TOP nationales Krankenhaus Orthopädie/Endoprothetik“. Und trotzdem: „Es geht uns nicht um Quantität, sondern um Qualität, also darum, jedem Patienten bestmöglich und individuell zu helfen“, sagt Dr. Wolfgang Klauser, Chefarzt der Abteilung Orthopädie. „Denn nur wenn Patienten wirklich zufrieden sind, empfehlen sie uns auch weiter.“ Deswegen werde durchaus von einer Operation abgeraten, wenn diese für den Betroffenen nicht - oder noch nicht - die beste Lösung sei, so Klauser.

### Intensive Diagnostik

„Wir legen Wert darauf, vor einer Gelenkoperation alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten auszuschöpfen“, erklärt Dr. Klauser. Dazu können Patienten auch stationär in der Ostseeklinik aufgenommen werden. Während dieser Zeit werden sie bei Bedarf von Orthopäden, Radiologen, Neurochirurgen, Rheumatologen, Internisten, Schmerz- und Manualtherapeuten untersucht und von einem Therapeutenteam intensiv betreut. So erhalten sie innerhalb kürzester Zeit alle nötigen Anwendungen und Untersuchungen, für die sie sonst wochenlang von einem Termin zum an-

deren laufen müssten, aus einer Hand. Und selbst, wenn sich dann abzeichnet, dass dem Patient mit rein konservativen Maßnahmen nicht zu seiner Zufriedenheit geholfen werden kann, muss nicht gleich ein künstliches Gelenk her. „Wir haben Spezialisten für minimalinvasive Operationsverfahren im Haus, denen es nicht selten gelingt, die Notwendigkeit eines Gelenkersatzes um Jahre hinauszuschieben“, sagt Dr. Klauser. So lässt sich wertvolle Zeit gewinnen. Denn beim Gelenkersatz gilt: So spät wie möglich, so früh wie nötig.

### Der richtige Zeitpunkt

Bei einem gesunden Gelenk gleiten die Gelenkflächen geschmeidig übereinander. Verantwortlich dafür ist eine dicke Knorpelschicht, die nebenbei auch als Puffer beim Gehen, Laufen und Springen dient. Leider ist Arthrose, der Verschleiß dieser Knorpelschichten, weit verbreitet: als Begleiterscheinung des Alters, aber auch als Folge von Verletzungen, Entzündungen, Stoffwechselerkrankungen, Fehl- und Überbelastungen sowie Bewegungsmangel. Der Knorpel wird immer rauer, brüchiger, dünner und weist schließlich regelrechte Löcher auf. Einmal zerstörter Knorpel bildet sich nicht wieder nach. Schließlich reibt Knochen auf Knochen. Es kommt zu Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen. Die Gelenkflächen vergrößern und verformen sich. Die Folge sind Muskelverspannungen, abnehmende Beweglichkeit und vor allem: immer heftigere Schmerzen.

Wer zu lange wartet, riskiert, dass neben der Knorpel- auch die Knochen-substanz Schaden nimmt. Das kann dann den Einbau der Endoprothese verkomplizieren. Zudem birgt die durch den Schmerz verursachte Inaktivität gerade bei älteren Menschen erhebliche Gesundheitsgefahren. Andererseits muss jedem bewusst sein, dass auch ein Kunstgelenk nicht ewig hält. „Zwar können heutzutage Gelenke mehrfach gewechselt werden“, erklärt Dr. Klauser, „doch geht jede Revision mit einem weiteren Verlust an Knochensubstanz einher.“ Deswegen gelte es auch, eigenverantwortlich



**Erklären, beraten, besprechen - eine Gelenkoperation will gut überlegt sein. Deswegen nimmt Dr. Wolfgang Klauser sich Zeit für seine Patienten. Fotos: Sven Brüggemann**

alles dafür zu tun, das eigene Gelenk möglichst lange gesund zu erhalten bzw. die Lebensdauer einer Endoprothese zu verlängern.

### Übergewicht abbauen

Jedes Kilo Zuviel belastet die Gelenke unnötig. Zudem werden im Fettgewebe entzündungsfördernde Stoffe produziert. Wer zum Normalgewicht zurückkehrt, tut sich und seinen Gelenken also gleich zweifach einen Gefallen.

### Bewusste Ernährung

Durch die Menge der aufgenommenen Kalorien regulieren wir unser Körpergewicht. Und durch die geschickte Wahl seiner Lebensmittel kann man zusätzlich etwas für seine Gelenkgesundheit tun. Besonders Omega-3-Fettsäuren gelten als entzündungshemmend. Sie stecken z.B. in fettem Seefisch wie Lachs oder Makrele, Nüssen, Avocados und Leinöl. Zuviel rotes Fleisch wird dagegen u.a. durch die enthaltenen Arachidonsäure für Entzündungsprozesse mitverantwortlich gemacht.

### Bewegen ja, belasten nein

Bewegung ist auch und gerade bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen wichtig. Das verhindert, dass sich Muskeln abschwächen oder verkürzen,

dadurch die Gelenkkapsel beschädigt und das Gelenk schließlich steif wird. Besonders bewährt haben sich gezielte Krankengymnastik und Bewegung wie Schwimmen oder Aquagymnastik in warmem Wasser. Im Wasser ist der Körper fast schwerelos. Das entlastet die Gelenke. Die Wärme wirkt entspannend und schmerzlindernd. Auch mit einem künstlichen Gelenk können und sollen Menschen sportlich aktiv sein: Wandern, Walken, Schwimmen, Radfahren und sogar Skilanglauf sind durchaus möglich. Bewegung ist sogar gut für das neue Gelenk. Denn starke Muskeln sorgen für Stabilität, verhindern, dass das Gelenk ungleichmäßig oder fehlbelastet wird und schützen vor Stürzen. „Von Sportarten mit schnellen Richtungswechseln oder plötzlichen Stopps wie bei vielen Ballsportarten oder Alpinskifahren würde ich dagegen abraten“, so Klauser.

### Regelmäßige Kontrollen

„Egal, wie pfleglich der Besitzer damit umgeht - auch künstliche Gelenke verschleiben irgendwann“, sagt Dr. Klauser. Ein Kunstknie muss nach durchschnittlich 15-20 Jahren, eine Hüfte nach 20-25 Jahren gewechselt werden. Zeichen dafür, dass mit dem Gelenk etwas nicht mehr stimmt, können Schmerzen, Schwellungen, Bewegungseinschränkungen oder ein

Gefühl der Instabilität sein. Bei den besonders gefürchteten Infektionen können auch Rötung, Überwärmung und Fieber auftreten. Um Schäden am Knochen zu verhindern, die beim Prothesenwechsel zu gravierenden Problemen führen können, sollte man alle zwei oder drei Jahre durch eine Röntgenuntersuchung abklären lassen, ob mit dem Kunstgelenk noch alles in Ordnung ist. Bestehen Zweifel daran, empfiehlt sich der Gang in eine Spezialklinik. Denn Wechseloperationen gehören in die Hände spezialisierter Chirurgen.

### Vor Infektionen schützen

Eine Endoprothese ist ein Fremdkörper, an dem sich Keime sammeln und vor den körpereigenen Abwehrzellen regelrecht verstecken können. „Deswegen sollten Endoprothesenpatienten vor Zahnarztbehandlungen und selbst kleinsten operativen Eingriffen den behandelnden Arzt auf eine eventuell vorbeugende Antibiotika-Behandlung ansprechen“, rät Dr. Klauser. Auch bei Haut-, Atem- oder Harnwegsinfektionen gilt erhöhte Wachsamkeit.

### Realistische Erwartungen

„Mir liegt sehr daran, gemeinsam mit dem Patienten im Gespräch deutlich zu definieren, was er von dem neuen Gelenk erwarten kann und was vielleicht auch nicht“, sagt Dr. Klauser. Denn die Spanne der Erwartungen sei enorm. „Der eine ist zufrieden, sich im Alltag wieder schmerzfrei bewegen zu können, der andere will Bergwandern oder sogar wieder aktiv Fußball spielen“, berichtet Klauser von seinen Erfahrungen. Was im Endeffekt mit dem neuen Gelenk möglich ist, wird von mehreren Faktoren beeinflusst: dem eigenen Ehrgeiz und Übungsfleiß, Alter, Körpergewicht, eventuellen Begleiterkrankungen, Fitnessgrad und der Muskelkraft vor dem Eingriff und nicht zuletzt auch von der Qualität der Gelenkersatz-Operation. „In der Ostseeklinik stimmt diese Qualität“, so Dr. Klauser.

## Wenn operiert werden muss, dann unbedingt vom Spezialisten

**Die Erfahrung und das Können des Chirurgen sind entscheidend für den Erfolg einer Gelenkersatz-Operation. Die Ostseeklinik Damp, eine Spezialklinik für Gelenke und Wirbelsäule, bietet Patienten größtmögliche Sicherheit.**

### Herr Dr. Klauser, was ist so kompliziert an einer Gelenkersatz-Operation?

„Eigentlich fängt das schon mit der Schnittführung an und geht dann weiter bei der optimalen Balancierung der Weichteile, den Knochenschnitten und der Auswahl der richtigen Prothese. Gelenkersatz erfordert viel Fingerspitzengefühl und Erfahrung, damit das neue Gelenk lange hält und der Patient auch die erhoffte Linderung seiner Beschwerden erfährt. Das gilt für Erstoperationen und in noch höherem Maße, wenn ein künstliches Gelenk durch ein neues ersetzt werden muss.“

### Was ist das Besondere an diesen Prothesen-Wechsel-Operationen?

„Auch, wenn Wechseloperationen inzwischen fast zehn Prozent der Gelenkersatzoperationen ausmachen, sind sie auch für erfahrene Chirurgen immer wieder eine Herausforderung. Sie sind schwieriger, aufwändiger und dauern länger als Primäreingriffe. Deswegen gehören sie unbedingt in die Hände ausgewiesener Spezialisten. Was viele aber nicht wissen: Passgenauigkeit, Sorgfalt und Voraussicht beim Primäreingriff,

spricht die Qualität dieser ersten Operation, erleichtern oder erschweren auch die Bedingungen für eine spätere Wechseloperation.“

### Spielt auch der Grund für den Prothesenwechsel eine Rolle?

„Ja. Denn dieser entscheidet mit, ob - etwa bei Verschleiß des Kunststoffgelenks - z.B. nur einzelne Komponenten ausgetauscht werden müssen oder - wie bei einer Infektion - das gesamte Gelenk. Bei dieser gefürchteten Komplikation besiedeln Bakterien das künstliche Gelenk, breiten sich auf das umliegende Gewebe aus und drohen, es zu zerstören. Deshalb kommt dem Infektionsschutz schon vor und während der OP eine entscheidende Rolle zu.“

### Wie kann ich als Patient hier besonders sicher gehen?

„Eine Spezialklinik wie die Ostseeklinik, in der ausschließlich geplante Eingriffe durchgeführt werden, bietet diesbezüglich schon einmal größere Sicherheit als ein Krankenhaus, in dem verschiedene Fachrichtungen nebeneinander operieren. Zum anderen könnte ein Blick in die Hygienedaten weiterhelfen. Die aktuellen Zahlen für die Ostseeklinik sind gerade erst erschienen. Sie sind auch in diesem Jahr wieder hervorragend. Bedauerlicherweise ist HELIOS der einzige Krankenhaussträger, der diese Daten für jeden einsehbar ins Internet stellt.“

### Wie geht es nach der OP weiter?

„Da es nach Gelenkoperationen zu starken Schmerzen kommen kann, besprechen unsere Anästhesisten schon vor dem Eingriff mit dem Patienten Möglichkeiten zur effizienten Schmerzlinderung wie Schmerzblocks und -katheter oder so genannte PCA-Pumpen, bei denen der Patient seinen Schmerzmittelbedarf per Knopfdruck selbst deckt. Die Frischoperierten werden bei uns außerdem von unserem elfköpfigen, rund um die Uhr erreichbaren Team aus speziell ausgebildeten Pflegekräften (Schmerzschwestern) betreut. Diese besuchen die Patienten mindestens zweimal am Tag, um gemeinsam mit dem Patienten den optimalen Mittelweg aus Schmerzfreiheit und früher Mobilisation zu finden. Diese beginnt idealerweise bereits am Tag nach der Gelenkoperation. Es ist wichtig, dass unsere Patienten verstehen, warum wir sie so früh mobilisieren und damit das operierte Bein frühzeitig wieder belasten und bewegen lassen: Lange Immobilität kann zu Komplikationen führen, die wir unbedingt vermeiden wollen. Dazu benötigen wir jedoch die Motivation der Patienten selbst. Unterstützt werden sie dabei durch ein ganzes Team aus Sport-, Ergo- und Physiotherapeuten mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung von Endoprothesenpatienten.“

### Und was kommt nach dem Krankenhaus?

„Nach einer Gelenkersatz-OP empfiehlt

sich eine Rehabilitation, auf die man auch Anspruch hat. Üblicherweise wollen wir gerne, dass unsere Patienten sechs bis sieben Tage nach einer Erstoperation dorthin verlegt werden. Nicht, damit hier Betten frei werden, sondern weil in der Reha Kraft, Beweglichkeit und Zutrauen in das neue Gelenk ganz gezielt gefördert und der Patient fit gemacht wird für den Alltag.“

### In Damp besteht die Möglichkeit von OP und Reha aus einer Hand. Wo liegen für Sie die Vorteile?

„Zum einen hat auch die Rehaklinik Damp mehr als vier Jahrzehnte Erfahrung in der Behandlung von Patienten mit Gelenkersatz. Zum anderen bieten die Lage direkt am unberührten Sandstrand der Ostsee und das große Therapiezentrum beste Voraussetzungen für eine intensive, erfolgreiche Rehabilitation. Im Falle von Komplikationen sind die Wege zu uns Operateuren kurz und Fragen schnell geklärt. In den Fachabteilungen der Rehaklinik, Kardiologie, Neurologie, Psychosomatik und Nephrologie inklusive einer Dialyseabteilung, können Patienten mit entsprechenden Begleiterkrankungen mitbetreut werden. Und schließlich belegen auch unabhängige Untersuchungen des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen Rheinland-Pfalz, dass Patienten, die ihre Rehabilitation in Damp absolvieren, schneller und mit besseren Ergebnissen wieder zu Hause sind als Patienten anderer Rehakliniken.“



Dr. Wolfgang Klauser, Chefarzt der Abteilung Orthopädie der HELIOS Ostseeklinik Damp, ist Spezialist für Knie- und Hüftgelenkersatz, Prothesenwechseloperationen und Fußchirurgie.

### Kontakt

HELIOS Ostseeklinik Damp  
Abteilung Orthopädie  
Seute-Deern-Ring 20  
24351 Ostseebad Damp

(04352) 80-6137  
info.ostseeklinikdamp@helios-kliniken.de  
www.helios-kliniken.de/klinik/damp-ostseeklinik.html