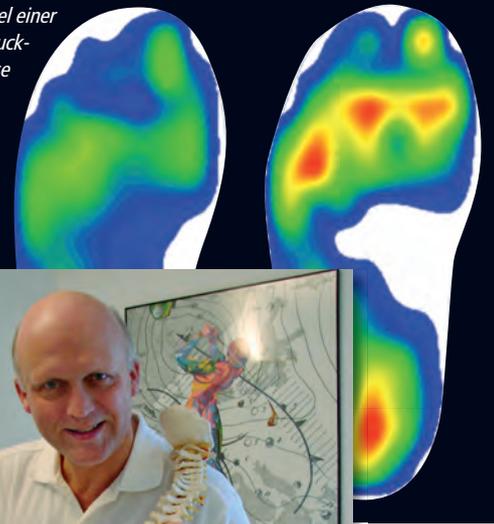


Kniegelenkarthrose – kein Schicksal



Kniegelenkarthrose – eine typische Folge von Verschleißerscheinungen. Der Knorpelabrieb ist vergleichbar mit der Abnutzung vom Profil eines Reifens.

Beispiel einer Fußdruckanalyse



Kniegelenksarthrose –

kein Schicksal, sondern vermeidbar und behandelbar

In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat sich Zahl der Golfspieler versiebenfacht, mehr als die Hälfte davon ist über 50 Jahre alt. Spüren Sie gelegentlich oder regelmäßig Ihre Kniegelenke? Sind Ihre Kniegelenke wetterfühlig oder haben Sie morgens Anlaufschwierigkeiten? Welche gesundheitlichen Risiken nehmen Sie in Kauf? Wie kann vorgebeugt werden?

Oft lautet die ärztliche Diagnose dann Arthrose. Bereits bei jedem zweiten 30-Jährigen lässt sich ein Gelenkverschleiß feststellen... Tiger Woods fiel mit einem „Totalschaden“ des Kniegelenkes monatelang aus...

Die Kniegelenkarthrose ist weder in erster Linie altersbedingt noch Schicksal oder Pech, sondern Folge einer meist vermeidbaren Fehlbelastung! Die Arthrose ist eine typische Abnutzungs- und Verschleißerscheinung. Der Knorpelabrieb im Gelenk führt bei vermehrter Belastung immer wieder zu Entzündungen der Gelenkinnenhaut. Zudem verändert sich die Gelenkschmiere, sie wird „dünner“ und weniger gleitfähig, reichert sich mit Entzündungshormonen an. Die Arthrose entwickelt sich mit Aufbruch des Knorpels langsam und schleichend. Sie tritt nicht nur im Alter auf, sondern kann aufgrund bestimmter Risikofaktoren auch schon bei jüngerem Menschen entstehen.

Ist der Knorpel einmal abgerieben, kann er nicht mehr aufgebaut werden. Daher ist es wichtig, frühzeitig den Abnutzungsprozess aufzuhalten. Dem Betroffenen ist unbedingt zu raten, zur Ursachenanalyse und zur gezielten Therapie einen spezialisierten Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin aufzusuchen. Am Anfang der fachärztlichen Untersuchung steht die sorgfältige manuelle Ganzkörper-Untersuchung, je nach Fall ergänzt durch funktionelle Untersuchungen wie 3-D-Fußdruckanalyse, 3-D-Wirbelsäulenvermessung bis hin zur 3-D-Ganganalyse jeweils mit und

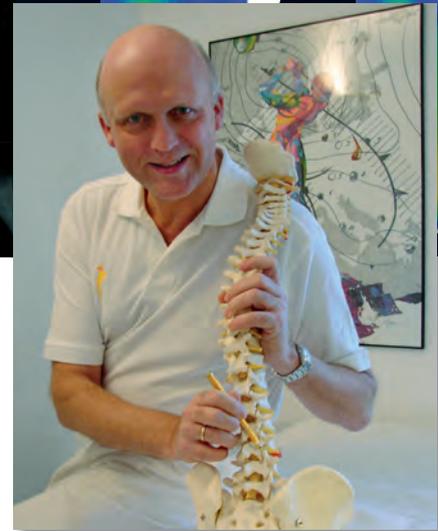
ohne (Sport-) Schuhe. Im Falle konkreter Hinweise auf ernsthafte Schäden werden zusätzlich moderne bildgebende Verfahren wie digitales Röntgen, Computertomographie oder Kernspintomographie eingesetzt.

In den allermeisten Fällen gelingt es, basierend auf den erhobenen Befunden ein abgestimmtes **Therapiekonzept** ohne operativen Eingriff mit dem Ziel der Beschwerdelinderung auf Dauer und damit eine Verlangsamung der weiteren Arthroseentwicklung zu erreichen.

Therapeutisch im Vordergrund steht eine individuelle **Einlagenversorgung** passiv-stützend im Alltags- sowie im Golfschuh ergänzt durch propriozeptiv wirksame Einlagen zur Stimulation der Fuß- und Beinmuskulatur. Hinzu kommt, falls nötig, ein Beinlängenausgleich sowie krankengymnastische Mobilisation funktionsgestörter Gelenke.

Bei nicht ausreichender Besserung durch bereits länger bestehende Reizzustände hat sich die entzündungshemmende Injektionsbehandlung der Kniegelenke ergänzt durch biotechnologisch hergestellte **Hyaluronsäure** sehr bewährt. Durch eine „Kur“ mit in der Regel 3 - 5 Injektionen in wöchentlichem Abstand resultiert eine deutlich verbesserte „Schmierung“ der Kniegelenke und durch Training ein Wiederaufbau der annähernd immer geschwächten Oberschenkelmuskulatur. Die Injektion erfolgt durch den Facharzt direkt in den Gelenkraum und ist nicht schmerzhafter als eine Spritze in das Gesäß.

Bei fortgeschrittenem Kniegelenkverschleiß oder anderen Schäden ist eine meist arthroskopisch durchführbare **Operation** bis hin zur Implantation eines künstlichen Gelenkes mit späterem Golfspielen durchaus vereinbar. Bedingung ist neben der Operationsqualität die anschließende vielmonatige qualifizierte muskuläre Rehabilitation unter der Regie des Sportorthopäden.



Eine stetige Kooperation zwischen Golf-Pro, Sportorthopäde und Physiotherapeut sind die besten Voraussetzungen für ein beschwerdearmes und auch erfolgreiches Golfspielen trotz Kniegelenksarthrose.

Man ist nicht etwa so alt, wie man sich fühlt, sondern so jung, wie man seine Vitalität durch wohlndosiertes Training erhält. In der Sportart Golf steckt alles, um die wichtigsten Altersprozesse zu verlangsamen.

U. Frohberger

Orthopädie bewegt!

Dr. med. Ulrich Frohberger

Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin,
Chirotherapie, physikalische Therapie
Lingener Str. 12 · 48155 Münster
Tel. 0251/60323
www.frohberger.de

Tätigkeitsschwerpunkte u.a.:

- Funktionsstörungen/Schäden der Wirbelsäule und der großen Gelenke
- Entwicklungsstörungen von Kindern und Jugendlichen
- Gesundheitsmedizin – Lebensqualität bis ins Alter
- präventive und rehabilitative Sportmedizin
- Osteoporose

Sportmedizinische Erfahrungen:

- Promotion am sportmedizinischen Institut der Sportschule der Bundeswehr in Warendorf (Prof. Dr. G. Simon)
- Langjährige Betreuung von Nationalmannschaften der Disziplinen Basketball, Moderner Fünfkampf, Schwimmen, Volleyball und der Volleyball-Bundesliga-Mannschaften USC Münster, VC Schwerte und DJK Feuerbach