

Expertentipp Ingo Noll:

Optimale Vor- und Nachsorge bei Gelenkersatz

Man hört und liest zur Zeit oft davon, dass in Deutschland zu schnell und zu häufig operiert werde, wenn es um künstlichen Gelenkersatz geht. Bei solchen Aussagen sollten jedoch die Zahlen und Fakten genau betrachtet werden. Unter anderem spielt auch die Altersstruktur der miteinander verglichenen Länder eine entscheidende Rolle, denn die häufigste Ursache für das Einsetzen eines künstlichen Hüftgelenks ist die Hüftarthrose, die mit zunehmendem Alter auftritt.

In Deutschland bekommen pro Jahr ca. 240.000 Menschen eine Hüft-TEP. Das Kürzel TEP steht für Totalendoprothese, also einen Gelenkersatz. Der zweithäufigste Grund für einen Hüftgelenkersatz ist ein Oberschenkelhalsbruch. Das Risiko zu stürzen und sich dabei einen Oberschenkelhalsbruch zuzuziehen, nimmt ebenfalls mit fortschreitendem Alter zu.

Schaut man sich Zahlen zum Kniegelenkersatz an, wurden 2019 deutschlandweit 193.759 künstliche Kniegelenke implantiert. Der Großteil der Betroffenen war zwischen 75 und 80 Jahre alt; jünger als 30 Jahre waren immerhin 119 Personen.

Generell besteht ein Problem darin, dass ein präoperatives Training zur Vorbereitung auf die OP nicht erfolgt. Erst nach der Operation beginnt in der Rehabilitation das Training mit dem neuen Gelenk. Dabei kann auch präoperativ schon etwas getan werden, um die zukünftige Beweglichkeit nach dem Einsatz eines künstlichen Gelenks zu verbessern.

Vor der Operation kann man mit neurozentriertem Training Menschen vorbereiten, um die sensomotorischen Fähigkeiten zu verbessern, denn auch eine Arthrose verändert die Sensomotorik. Abhängig von den Schmerzen sollte vor der Operation der Fokus auf Kräftigung und Beweglichkeit liegen. So kann durch ein Kraft- und Stabilitätstraining bereits vor der OP positiv auf den Regenerations- und Rehabilitationsprozess eingewirkt werden. Kurz: Alles, was zuvor an therapeutisch angeleitetem Training gemacht wird, hilft den Betroffenen, nach der OP wieder schneller ihre körperliche Aktivität wiederzuerlangen und belastbar zu werden.

Neurozentriertes Training spielt nicht nur präoperativ, sondern besonders nach der Operation (postoperativ) eine wichtige Rolle, um sich mit einem künstlichen Gelenk gut zu bewegen.

Wir können Ihnen oder Ihren Bekannten zusammen mit der Physiotherapeutin Natascha Kaue-rauf und mit unserem Dr. Wolff Physio-Training multiprofessionell mit Rat und Tat zur Seite stehen und natürlich im Anschluss auch mit einem Training im Gesundheitspark.

Es ist wichtig, immer therapeutisch angeleitet zu arbeiten und nicht basierend auf dem eigenen Körpergefühl. Wir betreuenden Experten geben dabei an, in welchem Tempo die Prehabilitation, die Rehabilitation und das Training möglich sind.

Lassen sie sich gerne beraten, Sie sind genau in den richtigen Händen.

Ihr
Ingo Noll

