

Press release**Ruhr-Universität Bochum****Dr. Josef König**

03/22/1995

<http://idw-online.de/en/news959>

no categories selected

Medicine, Nutrition / healthcare / nursing

transregional, national

Was tun, wenn sich das Knie beschwert ...

Bochum, 22.3.1995 Nr. 38

"Viel bewegen, wenig belasten" - Patienten-Ratgeber bei Kniebeschwerden**Mit Laserbehandlung bessere Erfolge bei Arthrose**

Kohl mit Kruecken ist ein prominenter Beweis, dass Schwergewichtige ihren Knien zuviel zumuten. So fand Priv.Do. Dr. med Joachim Grifka (Orthopaedische Ruhr-Universitaetsklinik im St. Josef Hospital, Bochum) heraus, dass uebermaessiges Koerpergewicht noch vor beruflichen und sportlichen Belastungen im Ursachenkatalog der Knie-Arthrosen rangiert. Wenn die Gelenkknorpel einmal abgenutzt sind, koennen auch AErzte nur weiteren Verschleiss aufhalten und die Schmerzen lindern. Was ein Patient selber dazu beitragen kann, darueber informiert die einzige Knieschule der Welt in Bochum. Die 10 Grundsaeetze des Programms und Auskuenfte zu Kniegelenkserkrankungen - nicht im Expertendeutsch, sondern leicht verstaendlich - finden sich im Patientenratgeber "Die Knieschule", der kuerzlich in zweiter Auflage erschienen ist.

Viele Deutsche sind zu fett, einige sportfanatisch. Fuer unsere Gelenke ist beides eine Katastrophe. So ist die Arthrose inzwischen die haeufigste chronische Erkrankung ueberhaupt: Etwa 90 Prozent der ueber 60-jaehrigen leiden allein an einem Verschleiss der Kniegelenkknorpel. Kniebeschwerden wie Kniegelenksentzuendungen oder Bandverletzungen koennen aber auch aus anderen Gruenden und in jedem Lebensalter auftreten. Immerhin tragen Kniegelenke unser gesamtes Koerpergewicht. Deshalb gilt: Vorbeugung ist die beste Medizin. In zehn Grundsuetzen - von "Du sollst Dich bewegen, ueber "Trage keine schweren Lasten" bis hin zu "Gehe auf weichen Sohlen" zeigt der Ratgeber "Die Knieschule", wie man sich "kniegerecht" bewegt. Patienten, die schon an Knieschaeden leiden, erfahren, wie sie im Alltag besser mit ihrer Erkrankung zurecht kommen und wie man sich Muskulatur antrainiert, die das Kniegelenk stabilisiert. Ausserdem: Ein ABC der Sportarten bewertet alle sportlichen Aktivitaeten hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf die Kniegelenke. Der Ratgeber erkluert die verschiedenen Krankheitsbilder, beschreibt den Aufbau und die Funktion des Kniegelenks und informiert ueber Behandlungsmethoden.

Um Regeln fuer "kniegerechtes" Verhalten zu entwickeln, analysierte der Bochumer Mediziner verschiedene Bewegungsablaeufer im Knie. Dabei ging er von Verhaltensweisen aus, die sich Patienten mit Kniebeschwerden teilweise unbewusst angeeignet haben. Mittels der sogenannten Elektromyographie, einer Methode, um den Aktivitaetszustand der Muskeln aufzuzeichnen, wurde geprueft, was geschieht, wenn man beispielweise auf dem Boden kniet, in ein Auto einsteigt oder sich auf einen Stuhl setzt, aber auch wie sich das Schuh-werk auf den Bewegungsablauf auswirkt.

Weiterer Schwerpunkt der Forschungen von Dr. Grifka in seiner im Oktober 1994 praemierten Habilitationsschrift "Athroskopische Therapie der Gonarthrose - klinischen und experimentelle Untersuchungen zu operativen und perioperativen Fragestellungen" war die Kniegelenksarthroskopie, eine Technik zur Behandlung der Arthrose. Nach

mittlerweile ueber 6500 Eingriffen gehoert die Operation in der Bochumer Universitaetsklinik zum Standard. Dr. Grifka untersuchte bei diesem sogenannten minimal invasiven und deshalb schonenden Eingriff die Effektivitaet einer Laseranwendung und erarbeitete spezielle Moeglichkeiten, das Gelenk durch Kernspintomographie darzustellen.

Der Vorteil der Kniegelenksarthroskopie besteht darin, dass das Knie nur geringfuegig geoeffnet wird und dadurch kaum Strukturen verletzt werden: Durch zwei etwa 5 mm lange Einstiche kann das gesamte Kniegelenk ueberblickt und in verschiedenen Anteilen operiert werden. Bislang war es ueblich, Auffaserungen des Kniegelenkknorpels mit rotierenden Fraesen zu glaetten. Wie Dr. Grifka feststellte, werden im Fruehstadium der Kniegelenksarthrose aber bessere Ergebnisse erzielt, wenn ein Laser den Knorpel glaettet. Dies zeigte sich bei ausfuehrlichen Knorpeluntersuchungen und wiederholten Kontrollen bei Patienten. Die Laserbehandlung ist bislang nur an wenigen Zentren moeglich und wird auch mittelfristig in den Haenden Erfahrener bleiben. Fuer die Vielzahl der Betroffenen laesst sich nur hoffen, dass die Kniegelenksarthroskopie mit Laser moeglichst bald in vielen Kliniken kein Problem mehr sein wird.

Titelaufnahme: Joachim Grifka, Die Knieschule, Hilfe bei Kniebeschwerden, Rowohlt Verlag, Hamburg, 2. Aufl. 1994 (rororo Medizin und Gesundheit, Sachbuch 9186), ISBN 3-499-19186-5.