

Newsletter vom 24. September 2020

## Knierprothese und Sport?



**Ist es nach einer Knierprothese möglich, wieder Sport zu treiben? Ja. Und hier erklären wir, weshalb es sogar wichtig ist, nach der Operation aktiv zu sein.**

**«Belasten Sie sich weniger, reduzieren Sie Ihre körperlichen Aktivitäten, bis es wirklich nicht mehr anders geht. Dann, irgendwann, sind Sie reif, dann bekommen Sie Ihr neues Kniegelenk.»** Das wurde Ihnen in den letzten Jahren während der Entwicklung Ihrer Kniearthrose gepredigt. Während Jahrzehnten war die traditionelle Empfehlung auch an sportlich aktive Menschen mit einer Arthrose des Kniegelenkes: «Warten Sie, bis Sie älter sind, reduzieren Sie die sportlichen Aktivitäten, schränken Sie die Belastung ein, nehmen Sie Schmerzmittel und warten Sie einige Jahre, bis es gar nicht mehr geht.» So sollte vermieden werden, dass allzu jungen Menschen ein neues Kniegelenk eingebaut wird. Die Angst hinter dieser Aussage war, dass die Prothese sich entweder aus ihrer Verankerung löst oder unter Belastung verschleissen könnte.

### **Aus vielen Optionen die beste für Sie**

Heute wählen wir zusammen mit Ihnen aus einer ganzen Palette von Optionen jene aus, die am besten zu Ihrer Lebenssituation und Ihren Bedürfnissen passt: Möglicherweise sind gelenkerhaltende Optionen sinnvoll, eventuell ist ein Teilersatz des Kniegelenkes die beste Option für Sie. Oder für Sie ein kompletter Ersatz der Kniegelenks-Oberflächen der beste und sicherste Weg.

In allem was wir tun, wollen wir Ihnen ermöglichen, dass Sie körperlich aktiv bleiben können. Es mehren sich die gut unterbauten Hinweise, dass körperliche Aktivität und Bewegung viele gute Nebeneffekte für Sie hat, wenn Sie älter werden. Das Körpergewicht lässt sich besser halten und kontrollieren, damit einhergehend behalten Sie die typischen Zivilisationskrankheiten wie Zucker-

# MEIN KNIE

KNIEPROTHESEN AUF MASS

krankheit, Bluthochdruck und Herzkreislauf-Erkrankungen besser im Griff. Daneben, und das sind wichtige Faktoren bei fortschreitendem Alter, lassen sich Kraft und Koordination durch moderate Bewegung und Kräftigungsübungen erhalten, die natürliche Abnahme des Muskelvolumens bremsen oder sogar stoppen. Ihre Koordination wird durch Sport verbessert, damit das Sturzrisiko vermindert und daneben die Osteoporose-Gefahr reduziert. Die positiven Nebeneffekte wie beim gemeinsamen Sport soziale Kontakte zu pflegen und sich an der Bewegung zu erfreuen, sind dabei noch nicht einmal erwähnt.

## Neue Materialien – neue Freiheiten

Wie kommt es zu dieser veränderten Einschätzung der Situation? Die klassischen Langzeitprobleme nach dem Einbau einer Knieprothese waren bis anhin zweierlei: Entweder war das Polyethylene-Inlay, also das Kunststoffteil zwischen der Ober- und Unterschenkelbeschichtung der Belastung auf Dauer nicht gewachsen, oder die Metallteile lockerten sich bei abnehmender Aktivität, abnehmender Knochenqualität und zunehmender Osteoporose aus ihrer Verankerung.

Die Qualität des Polyethylens hat sich seit mehreren Jahren durch einen neuen Herstellungsprozess deutlich verbessert. Die Abnutzung dieser Komponente ist bei korrektem Einbau der Prothese praktisch kein Thema mehr. Die Präzision des Einbaus einer personalisierten Prothese, also eines Kniegelenkes, ist dank der dazugehörigen individuellen Instrumente ebenfalls sehr hoch und gut reproduzierbar geworden. So lässt sich Ihre natürliche Knieform wieder rekonstruieren.

Personalisierte Knieprothesen lassen sich heute sehr präzise einbauen. Zudem helfen die dazugehörigen individuellen Instrumente, die natürliche Knieform bestmöglich zu reproduzieren.

Daneben hat sich in guten Studien mehrfach gezeigt, dass moderat aktive Menschen ein deutlich vermindertes Risiko einer Prothesenlockerung

zeigten, als bisher angenommen. Es ist naheliegend, allerdings noch nicht ganz schlüssig bewiesen, dass durch die sportlichen Belastungen die Knochenqualität besser erhalten werden konnte. Der einzig bekannte, bewährte Weg, um die eigene Knochensubstanz trotz zunehmendem Alter zu erhalten, sind Aktivitäten wie Krafttraining, Velofahren, Skifahren sowie Walken oder Wandern.

## Nicht zu lange warten!

Daher können wir Ihnen heutzutage den gut abgestützten Rat geben, mit Ihrer Knieprothese nicht allzu lange zuzuwarten – insbesondere, wenn Sie Ihr Kniegelenk plagt und die Lebensqualität Ihren Bewegungs-Radius einschränkt. Es geht darum, Ihnen eine Möglichkeit zu bieten, mit der Sie sich fit und aktiv ins höhere Alter entwickeln können.

Jedes Lebensjahr ist wertvoll. Ganzkörperfitness ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes und selbstständiges Leben im höheren Lebensalter. Ja, es ist so, nach dem Einbau einer Knieprothese ist nicht mehr ganz alles «Bio» an Ihnen. Aber es könnte durchaus sein, dass Sie von Ihrer neuen, nicht mehr ganz biologischen Existenz positiv überrascht werden.

## Ist es möglich mit einer Knieprothese Sport zu treiben?

Die Antwort auf diese Eingangs gestellte Frage ist nach dem aktuellen Stand des Wissens ein eindeutiges Ja: Es ist sinnvoll, in einem vernünftigen und dosierten Rahmen wieder sportlich aktiv zu sein nach einer Knieprothesenoperation. Ihre gesamte Gesundheit profitiert davon!

## Mit besten Grüßen

*Prof. Dr. Markus P. ARNOLD und Team*