

Die Zeit, Ihr Knie und unser Beitrag



Kürzlich habe ich meine allererste LP wieder entdeckt und mehrfach angehört; mir bewusst die Zeit genommen für «The Dark Side of the Moon» von Pink Floyd aus dem Jahre 1973, insbesondere für das Stück «Time». Auch dadurch hat es seine Zeit gedauert, bis dieser Newsletter geschrieben wurde.

Zeit, und was sich alles verändert hat

Manche meiner Freunde spüren, mit dem Älterwerden vergehen die Jahre scheinbar immer schneller. Dieses Gefühl hat mich bisher nicht erreicht. Vielleicht hängt es damit zusammen, dass so viel Neues passiert ist in den letzten Monaten. Die Startphase unserer neuen Praxis MEIN KNIE – fokussiert auf die hochklassige Versorgung von Menschen mit schmerzhaften, prothesenreifen Kniegelenken – war und bleibt intensiv und spannend.

Die damit einhergehende neue Aufteilung unserer zeitlichen Engagements – drei Wochen Tätigkeit in Basel, eine Woche in Cham/Zug – mag dazu beitragen, dass uns nicht langweilig geworden ist in den letzten Monaten.

Zeit ist Luxus

Zeit an sich ist ein spannendes Thema. Menschen, die den Luxus geniessen, sich keine existenziellen Sorgen machen zu müssen, werden sich bewusst, dass Zeit der wahre Luxus ist. Zeit vergeht. Es liegt an uns, was wir aus unserer Zeit in diesem Leben machen. Wenn sich ein Kniegelenk in Richtung Arthrose entwickelt, ist Zeit ein relevanter Faktor: Das Knie muss reifen, aber auch der dazugehörige Mensch muss in seiner Einstellung reifen; sich dahin entwickeln, dass die Entscheidung fällt: «Jetzt will ich, dass sich meine Situation grundlegend ändert!» Meist dauert dieser Prozess einige Jahre, beginnt zuerst fast unbemerkt, rückt in den letzten Jahren vor der Entscheidung dann immer mehr in den Vordergrund und erhöht dadurch den Leidensdruck.

Die Vorbereitungsphase

Haben wir einander getroffen, miteinander entschieden, dass eine individuelle, massgefertigte Knieprothese eine gute Idee ist und Sie das Projekt angehen wollen, geht es darum, die Operation vorzubereiten. Sie können sich planerisch vorbereiten, vielleicht noch etwas trainieren, die logistischen Details wie Stöcke und geeignete, seitlich zu öffnende Hosen organisieren sowie die Details der Nachbehandlung angehen. Wir auf der anderen Seite bestellen für Sie Ihr massgefertigtes Ersatzteil mit den individuellen, dazugehörigen Werkzeugen, auf dass wir Ihr Schmuckstück auch passend und wie geplant einbauen können.

Diese Vorbereitungsphase dauert sechs Wochen nach der Bestellung Ihres Implantats. Was sind schon sechs Wochen in diesem ganzen Prozess? Wenn der grosse Tag dann gekommen ist, machen wir während der Operation 90 Minuten lang genau das, was wir gern für Sie tun: Ihnen eine neue Kniegelenksoberfläche präzise einbauen.

Die Zeit nach der Operation

Anschliessend haben SIE es in der Hand, wie die Geschichte weitergeht. Vieles können Sie bewusst und günstig beeinflussen. Gewisse Prozesse können wir jedoch nicht steuern. Das Gewebe braucht nach der Operation Zeit, um zu heilen, um zu reifen. Während dieser Phase ist es wichtig, dass Sie Zeit und Energie investieren, um für sich das bestmögliche Resultat zu erreichen, was Beweglichkeit, Kraft und Koordinationsfähigkeiten nach der Operation betrifft. Wir begleiten Sie gern, nehmen uns Zeit für Erklärungen und Unterstützung. Am Ende sind allerdings SIE die Person, welche entscheidet, was aus dem Projekt wird.

Es gibt Operationen, die man fast nicht am Erfolg hindern kann. Eine Hüftprothese ist beispielsweise ein solcher Eingriff. Beim Knie ist das eben ganz anders. Es braucht Einsatz, Pflege, harte Arbeit von Ihrer Seite nach der Operation – und dies bis

zu etwa einem halben Jahr danach. Erfahrungsgemäss erreichen diejenigen unserer Patienten das beste Resultat, die sich dafür entschieden haben, bewusst an sich und am Projekt zu arbeiten und etwa die Schmerzmittel erst dann zu reduzieren, wenn die ersten Meilensteine erreicht sind wie die ersten gelungenen Umdrehungen auf dem Hometrainer.

Qualität, die auf Erfahrung basiert

À propos Erfahrung: Seit 2015 arbeiten wir mit individuellen, massgefertigten Knieprothesen. In dieser Zeit haben wir bis heute mehrere hundert solcher Implantate verwendet. Die Lernkurve haben wir erfolgreich hinter uns gebracht. Wir sind ein gereiftes, eingespieltes Team. Darauf können Sie sich verlassen.

Keiner von uns weiss, wie lange er dieses Leben noch geniessen darf. Auf die meisten, die sich mit einer Knieprothesen-OP beschäftigen, trifft es wohl zu, dass die Hälfte ihres Lebens hinter ihnen liegt. Wann genau allerdings der Halbzeitpfiff in der Vergangenheit ertönte, das wissen wir im Einzelfall nicht – und um diesen dreht es sich doch im Grunde. Es geht darum, das verbleibende Zeitguthaben qualitativ so gut wie möglich geniessen zu dürfen – eine Knieprothese kann hierfür einen entscheidenden Beitrag leisten. Unsere Aufgabe ist es, Sie so aktiv wie möglich zu halten. Sie erhöhen damit die Chance, möglichst gesund, fit und aktiv die nächsten Jahre Ihres Lebens in Angriff nehmen zu können.

Kontaktieren Sie uns jederzeit, wenn bei Ihnen Knieprobleme auftreten und Sie der Meinung sind: „Die Zeit ist jetzt reif!“. Wir besprechen gern Ihre Situation und die geeigneten Behandlungsmöglichkeiten.

Mit besten Grüssen

Prof. Dr. Markus P. ARNOLD und Team