

MODERNE METHODE RETTET DAS KREUZBAND

EXPERTEN
BEANTWORTEN
DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN

Neue Kraft fürs Knie



Ein spezieller „Gurt“ verhindert, dass das empfindliche Band ein zweites Mal reißt



Dr. Sascha J. Hopp ist Knie-Chirurg an der **Lutrina Klinik** in **Kaiserslautern**
lutrinaklinik.de

kehle. Sie wird so aufbereitet, dass sie eine Dicke von etwa 7 bis 9 Millimetern hat und beständig ist. Über winzige Schnitte wird sie dann in das Knie eingesetzt und am Oberschenkel- sowie am Unterschenkelknochen befestigt. Hinzu kommt ein sogenanntes „Internal Brace“. Dabei handelt es sich um ein zusätzliches Band, das aus einer Polyethylen-Faser besteht und sehr fest ist.

? **Wie funktioniert das „Internal Brace“?**

► Es wirkt wie ein innerer Sicherheitsgurt. Das Material verwächst und schmiegt sich an das Kreuzband an. Dadurch nimmt es einen großen Teil der Zug- und Druckkräfte auf, die das Knie belasten – die Genesung kann sanfter und schneller verlaufen.

? **Muss das Band wieder entfernt werden?**

► Das muss es nicht. Nachdem das Kreuzband eingeholt ist, bleibt das „Internal Brace“ erhalten. Es stört den Körper nicht und unterstützt die Sehne weiterhin.

? **Hilft es auch bei anderen Verletzungen?**

► Etwa 95 Prozent der Patienten reißen sich das vordere Kreuzband, weshalb die Methode hier am häufigsten eingesetzt wird. Aber auch das hintere Band und mehrfache Kreuzbandrisse lassen sich so reparieren.

? **Was ist nach dem Eingriff wichtig?**

► Eine gute Reha ist der Schlüssel zu einer schnellen Genesung. Sobald Schwellungen und Schmerzen am Knie zurückgehen ist es wichtig, die Aktivität zu erhöhen, damit das Knie nicht

Eine falsche Bewegung – schon schießt der Schmerz durch das Knie. Ein Kreuzband ist schnell gerissen. Mit einer neuen Methode lässt es sich aber gut wiederherstellen, erklärt der Knie-Chirurg und Sportmediziner Dr. Sascha J. Hopp.

? **Wird ein Kreuzbandriss immer operiert?**

► Nein. Einige Patienten bemerken eine sogenannte Ruptur des Kreuzbandes gar nicht sofort. Sie gehen nur zum Arzt, weil ihnen das Knie wegsackt, wenn sie z.B. über einen Bordstein treten. Hier kann viel mit Physiotherapie gemacht werden. Aufbau- und Krafttraining sind die Devise. Sollte das nicht ausreichen, ist eine OP aber immer noch möglich – und sinnvoll. Denn sonst kann das Gelenk z.B. Arthrose entwickeln.

? **Wie ist die OP aufgebaut?**

► Heutzutage entnehmen wir eine Sehne aus der Knie-



◀KOMPLEX Rund 95 Prozent der Risse betreffen das vordere Kreuzband

► **AKTIV BLEIBEN** Joggen gehört zu den Sportarten, die auch nach einem Eingriff möglich sind

DIE NEUESTEN INFOS
rund um Gesundheit
und Medizin erhalten
Sie im Internet unter:

www.mylife.de/nl

JETZT NEWSLETTER
kostenlos anfordern.
Einfach anklicken und
anmelden, fertig!

my life

einsteift. Am Tag nach der Operation kann man mit passiver Bewegung anfangen. Eine elektrische Schiene beugt dabei das Gelenk sanft und hilft, den Bluterguss zu lindern. Eine Woche später sollte die Bewegungstherapie beginnen.

Wann darf der Patient wieder Sport treiben?

Das hängt davon ab, wie gut der Heilungsprozess voranschreitet. Mit dem „inneren Sicherheitsgurt“ lässt sich diese Zeit deutlich verkürzen. Je nach erfolgreichem Verlauf der Reha können Sportler bereits nach drei bis sechs Monaten schon wieder auf den Platz. Generell gilt: Wenn der Patient ohne Probleme auf dem operierten Bein stehen und einen Sprung machen kann, darf er den Sport wieder aufnehmen.

Welche Sportarten eignen sich gut?

Schwimmen ist schonend für die Gelenke und deshalb die erste Wahl. Wenn das gut funktioniert, kann der Patient es mit Radfahren versuchen – möglichst auf ebennem Grund oder auf einem Trainingsrad zu Hause. Danach darf er mit Joggen beginnen. Auch hier unbedingt auf einer Tartanbahn anfangen und dann auf Asphalt laufen, um die Gefahr eines erneuten Kreuzbandrisses zu minimieren.

Über die Hälfte aller Menschen, die älter als 40 Jahre sind und fast 90 Prozent der über 60 Jährigen hat zu wenig Magensäure



MILLIONEN MENSCHEN FALSCH BEHANDELT

Fehldiagnose Sodbrennen

Unangenehmes Aufstoßen – wir haben gelernt, dass zu viel Säure im Magen dieses Symptom auslöst. Um kein „Sodbrennen“ zu haben, greift rund die Hälfte der Betroffenen deshalb zum Magensäure-Blocker

Kaum ein Mensch weiß, dass sich hinter quälendem Aufstoßen auch ein Magensäure-Mangel verbergen kann. Dadurch bleibt der unverdaute Speisebrei zu lange im Magen liegen. Er fängt an zu gären und bildet Gase, die nach oben steigen. Das ist Auslöser des Aufstoßens, das man als Sodbrennen fehldeutet. Ein Säureblocker hemmt jetzt noch mehr Magensäure, was die Beschwerden weiter verschlimmert.

Schwung für die Fettverdauung

Heilpflanzen-Experten raten zum gezielten Einsatz pflanzlicher Bitterstoffe. Das ist der natürliche Ansatz zur Förderung der Magen-

säure, wenn ihre körpereigene Produktion nachlässt. Kaum im Mund, regt ein Körperreflex gezielt die Produktion der Magensäure an. Die Magenmuskulatur wird gestärkt, die Fettverdauung kommt in Schwung und die Magenentleerung wird beschleunigt. Entspannt wird der gestresste Magen durch die krampflösende Wirkung des Gänsefingerkrauts in Gasteo. Gänsefingerkraut ist eine wahre Wohltat für Magen und Darm, weil es Schmerzen und Krämpfe lindert. „Bei quälendem Aufstoßen nach dem Abendessen schwör ich auf Gasteo. Das hat mir so schon manche Nacht gerettet“, schreibt eine Verwenderin!

Das Wohlbefinden kehrt zurück

Gasteo® Magen-Tropfen lindern quälendes Aufstoßen, Bauchschmerzen, Übelkeit und andere Magen-Darm-Beschwerden auf ganz natürliche Weise. Egal, ob schwer verdauliches Essen, Stress oder Nervosität die Ursache sind. Die ganz besondere Kombination aus sechs Heilkräutern sorgt dafür, dass der Bauch sich wieder entspannen kann. Magen-Darm-Beschwerden werden deutlich spürbar gelindert und das Wohlbefinden kehrt zurück. Gasteo Magentropfen gibt es rezeptfrei nur in Apotheken.



Gasteo: Verwender sind zufrieden

„Ich habe seit langem mit Magen-Darm-Beschwerden zu kämpfen und schon so vieles ausprobiert. Bei Gasteo werde ich bleiben, es hat mir sehr gut geholfen.“ Oder: „Klare Weiterempfehlung, ich bin sehr überzeugt von Gasteo, funktioniert wie beschrieben. Ich kann sagen, Gasteo sind die besten Tropfen bei Magen-Darm-Beschwerden.“ Und: „Bin super zufrieden, mir helfen sie ... wie immer Gasteo Tropfen!“



Gasteo®
Ihrem Bauch zuliebe

Gasteo, Traditionelles pflanzliches Arzneimittel für Erwachsene zur Anwendung bei „zur Linderung von leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt“ ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Niehaus Pharma GmbH & Co. KG, 55218 Ingelheim.