

Trainieren statt operieren

Die neue Leitlinie zur Behandlung der Kniegelenksarthrose legt den Fokus auf die Stärkung der Eigenverantwortung der Patientinnen und Patienten

Es ist eine Volkskrankheit: Rund ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland leidet unter einer Kniearthrose – medizinisch als Gonarthrose bezeichnet –, einer chronischen degenerativen Gelenkerkrankung am Knie. Im Verlauf der Gonarthrose kommt es zu einem schrittweisen Abbau des Knorpels und anderer Strukturen im Gelenk, sodass die Knochen von Ober- und Unterschenkel direkt aufeinander reiben. Die Folge sind Schmerzen sowie wiederkehrende entzündliche Schübe, welche die Beweglichkeit zunehmend einschränken und im schlimmsten Fall zum Funktionsverlust des Gelenks führen können. Besonders gefährdet sind Frauen, ältere Menschen sowie solche mit Übergewicht, Fehlstellungen des Knies oder früheren Knieverletzungen.

Gonarthrose ist nicht heilbar, lässt sich aber durch eine individuell abgestimmte Therapie wirkungsvoll behandeln. In vielen Fällen handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die nicht zwingend operativ behandelt werden muss. Die neue Überarbeitung der medizinischen Leitlinie „Prävention und Therapie der Gonarthrose“, die unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) entstanden ist, soll mit ihren wissenschaftlich fundierten Empfehlungen für die Behandlung von Kniearthrose Millionen Betroffenen in Deutschland helfen.

Neu ist, dass die Leitlinie neben der Diagnostik und speziellen medizinischen Therapie insbesondere die Rolle der Eigenverantwortung der Patientinnen und Patienten in den Mittelpunkt stellt: „Bewegung, Gewichtsreduktion und eine dann individuell angepasste Therapie sind dabei zentrale Bestandteile“, sagt Christoph H. Lohmann, Präsident der DGOU und Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik Magdeburg.

Ein zentrales Anliegen der Leitlinie ist es deshalb, Patientinnen und Patienten zu befähigen, ihre Behandlung aktiv mitzugestalten. Ihre Ärzte und Therapeuten sollen sie dabei unterstützen, ihre Rolle im Therapieprozess zu verstehen und anzunehmen. Durch gezielte Aufklärung und Motivation soll bei ihnen ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass der Therapieerfolg maßgeblich von ihrer Mitwirkung und Eigenverantwortung abhängt. Das beginnt mit einem gesunden Lebensstil: Übergewicht vermeiden, da es die Gelenke zusätzlich belastet; sich ausgewogen, überwiegend pflanzlich ernähren und sich regelmäßig bewegen, zum Beispiel durch Gehen oder Radfahren. Kniebelastende und unphysiologische Bewe-



Physiotherapeutin Susanne Schönborn behandelt eine Patientin mit Kniegelenksarthrose nach Spiraldynamik-Prinzipien.

FOTOS: BRIGITTE LINDEN

gungen im Alltag, Beruf oder beim Sport sollten dagegen nach Möglichkeit vermieden werden, um eine zusätzliche Schädigung der Gelenkstrukturen zu verhindern.

Als Behandlung soll vorrangig eine konservative Therapie zum Einsatz kommen, insbesondere gezielte, individuell an Alter, Lebenssituation und persönliche Ziele der Betroffenen angepasste Physiotherapie – „oftmals über viele Jahre hinweg als tragende Säule der Behandlung“, so die Leitlinie, mit bewegungstherapeutischen Ansätzen, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern. Susanne Schönborn, staatlich geprüfte Physiotherapeutin mit einer Privatpraxis sowie Dozentin an der Schule für Physiotherapie der DAA Bonn, bestätigt aus ihrer langjährigen Erfahrung: „Jeder Kniepatient ist anders. Diese individuellen Trainingsprogramme tragen entscheidend zur Funktionsverbesserung und Schmerzreduktion bei.“ Deshalb erstellt sie beim ersten Behandlungstermin einen physiotherapeutischen Befund, das heißt sie macht Fehlbelastungen aus

und stimmt die Therapie individuell ab: „Besonders gute Erfahrungen mache ich mit dem anatomisch-funktionell begründeten Bewegungs- und Therapiekonzept Spiraldynamik (s. Kasten). Seit ich dies anwende, geht es meinen Patienten eine Klasse besser als

früher, da sie gelernt haben, sich anatomisch gesund zu bewegen. Die Prinzipien der neuen Leitlinie mit ihrer Betonung der Selbstwirksamkeit der Patienten und der aktivierenden Physiotherapie mit Anleitungen zu individuell angepassten Bewegungsübungen entsprechen genau meiner Erfahrung.“

In der Leitlinie ist ergänzend auch ein neues Kapitel über „Tapes und Manuelle Therapie“, die gegebenenfalls unterstützend angewandt werden, enthalten. Ferner werden den behandelnden Ärzten wissenschaftlich fundierte Hilfestellungen zur medikamentösen Therapie gegeben, die ihnen helfen sollen, Wirkungsstärken realistisch einzuschätzen und die Risiken von Medikationsfehlern und Nebenwirkungen zu senken. Für die Fälle, in denen konservative Therapien nicht mehr ausreichen, werden im neu erstellten Kapitel „Allgemeine Knieendoprothetik“ die Indikationsstellung und das Risikofaktorenmanagement vor der Gelenkersatzoperation sowie die Nachbetreuung der Patienten behandelt. Denn aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass die Aufklärung und Vorbereitung des Patienten sowie ein gutes Zusammenwirken von Operateur, Anästhesist, Schmerzteam, Pflege, Physiotherapie und – besonders wichtig – der Patienten selbst zu einem besseren Ergebnis und schnellerer Rehabilitation führen. ldb

und stimmt die Therapie individuell ab: „Besonders gute Erfahrungen mache ich mit dem anatomisch-funktionell begründeten Bewegungs- und Therapiekonzept Spiraldynamik (s. Kasten). Seit ich dies anwende, geht es meinen Patienten eine Klasse besser als

Spiraldynamik

Die Spiraldynamik ist ein anatomisch-funktionelles Bewegungskonzept, das auf dem Prinzip natürlicher Spiralbewegungen des menschlichen Körpers im Zusammenspiel von Gelenken, Muskeln und Faszien basiert.

So bewegt sich die Wirbelsäule beim Gehen und Laufen nach links und rechts und funktioniert als Doppelspirale, die Beine sind Einfachspiralen mit festgelegten Drehrichtungen: Oberschenkel nach außen, Unterschenkel nach innen, Ferse nach außen, Vorfuß nach innen. Die Spiraldynamik nutzt diese Erkenntnisse als

Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Bei Schmerzen und Einschränkungen des Bewegungssystems wird die Spiraldynamik durch speziell ausgebildete Spiraldynamik-Therapeuten zur Behandlung eingesetzt: Die Patienten erlernen gesunde, natürliche Bewegungsmuster; dadurch werden muskuläre Verspannungen reduziert und Fehlbelastungen ausgeglichen. Gelenke, Muskeln und Faszien gezielt mobilisiert und gestärkt. Dies führt zu einer verbesserten Flexibilität und einer fließenden, schmerzfreien Bewegbarkeit. ldb