

Sprechstunde der Spezialisten

Führende Mediziner stellen die modernsten Therapien vor

Auf den Schichtaufnahmen des Kernspins zeigt der Arzt den Defekt im Gelenkknorpel



Die Beweglichkeit des Knies wird nach dem Eingriff kontrolliert



Gelenkspezialist Dr. Rainer Siebold, Heidelberg

Zucht-Knorpel besiegt die Schmerzen im Knie

Der Zuchtknorpel wird verteilt



teten Areal des Gelenks einen Krümel Knorpel entnehmen. Im Speziallabor wird daraus innerhalb von sechs Wochen ein Ersatz-Knorpel gezüchtet, mit dem wir bis zu 14 Quadratzentimeter große Defekte schließen können.

? Kann sich mein Körper nicht selber helfen?

Leider nein. Der bläulich durchscheinende Knorpel wächst beim Erwachsenen nicht nach. Statt dessen bildet sich ein narbiger Ersatzknorpel, der weder die Gleiteigenschaften noch die Stabilität des „Urknorpels“ besitzt. Folgen sind Schmerzen, da Flüssigkeit aus dem Gelenk in den Knochen eindringt und eine schnellere Abnutzung des Restknorpels. Deshalb ist es wichtig, das Knorpelloch zu schließen.

? Und wie machen Sie das dann?

Die neue Knorpelzelltransplantation erfolgt ebenfalls per Arthroskopie. Nachdem der Defekt gesäubert und getrocknet worden ist, wird dann der Zuchtknorpel einfach ins Loch eingespritzt. Die Zellklumpen – so genannte „Sphäroide“ mit jeweils 20000 Knorpelzellen – „schmelzen“ dort in 15 Minuten wie Mozzarella auf der Pizza, heften sich fest an den Defektgrund an. Innerhalb von zwölf Monaten wächst Knorpel heran, der sich mit bloßem Auge vom Rest-Knorpel nicht unterscheidet.

? Wie lange muss ich das Knie schonen?

Direkt nach der OP tragen Sie für sechs Wochen eine Schiene und dürfen das Bein nur mit 10 bis 20 Kilo belasten. Danach können Sie das Knie zunehmend belasten. Frühestens nach sechs Monaten sind dann Tennis oder Fußball okay.

Eine akute Verletzung des Knies tut nicht nur höllisch weh, sondern kann auch in die Arthrose führen. Eine körpereigene Zelltherapie kann dem Gelenk jetzt helfen

Seitdem hierzulande die Fitness-Welle rollt, nehmen Knieverletzungen rapide zu. Experten schätzen, dass inzwischen rund acht Millionen einen Knorpelschaden haben – viele schon mit unter 40!

Hintergrund. „Der runde Kopf des Oberschenkels gleitet ähnlich wie ein Schlittschuh auf Eis auf der ebenen Gelenkfläche des Unterschenkels. Leider macht diese Beweglichkeit das Knie anfällig“, so Dr. Rainer Siebold zur FREIZEIT REVUE.

„Gerade Stoppandgo-Sportarten wie Tennis, Squash, Fußball erhöhen das Risiko, dass aus dem festen, glatten Knorpel Mini-Schlaglöcher herausgesprengt werden, die immer größer werden können. Neue Therapien sollen deshalb nicht nur Schmerzen lindern, sondern auch die Arthrose verlangsamen oder gar verhindern.“

? Woran erkenne ich einen akuten Knorpelschaden?

Akute Knorpelschäden treten meist infolge eines Sport- oder Verkehrsunfalls – also durch direkte oder indirekte Gewalteinwirkung

auf Ihr Kniegelenk – auf. Die Folgen reichen von Quetschung bis hin zum mehr oder weniger großen Loch im Knorpelüberzug des Ober- oder Unterschenkelknochens oder der Kniescheibe. Typisch sind nicht nur Schmerzen bei Belastung und in Ruhe, sondern auch Schwellung und Gelenkblockade.

? Wie stellen Sie die Diagnose?

Tastuntersuchungen oder Röntgenbildern sagen wenig über Ausmaß und Schweregrad eines Knorpelschadens aus, wohl aber über Fehlstellungen der Beine oder Verletzungen der Knochen. Genaue sind da Schichtaufnahmen aus dem Kernspinn.

Ersatzknorpel aus eigenem Gewebe

A und O bleibt die Arthroskopie, die Spiegelung des Gelenks. Mit ihr können wir nicht nur per Minikamera direkt ins Gelenk sehen, sondern auch versprengte Knorpelstücke entfernen, kleinere Defekte per „Shaver“ glätten. Außerdem können wir – ganz neu – aus einem nicht belas-

Fotos:

Die Erkrankung: Arthrose

Wer bremst, springt, landet oder dreht, belastet das Gelenk zwischen Ober- und Unterschenkel. Jeder Zehnte Bundesbürger weist einen Knorpeldefekt im Knie auf.

➔ Gegensteuern: Ein starkes „Muskel-Stützkorsett“ schützt Ihr Kniegelenk vor Arthrose. Trainieren Sie regelmäßig Ihre Beinmuskeln. Fahren Sie viel Rad oder spannen Sie z.B. 50mal pro Tag Ihre Oberschenkel- und Fußmuskulatur an und zählen dabei bis zehn. Dann wieder locker lassen.



Schmerzen beim Treppenlaufen können ein Hinweis sein

Der Arzt: Das Knie im Focus



Das Kniegelenk hat den ehemaligen Hürdenläufer Dr. Rainer Siebold (42) bereits während seines Medizinstudiums fasziniert. An der ATOS Klinik in Heidelberg tritt er jetzt als Nachfolger des renommierten „Knie-Papstes“ Dr. Hans H. Pässler am Zentrum für Knie und Fußchirurgie an.

➔ Weites Feld: Der Facharzt für Orthopädie hat sich auf die Therapie von Sportverletzungen und Arthrose spezialisiert.

Dr. Rainer Siebold erklärt an einem Kunststoffmodell, den Aufbau des Kniegelenks

Mehr Infos: Topp-Adressen

Das Heranzüchten des Eigengewebes wird von den gesetzlichen Kassen nicht übernommen, kostet circa 4500 Euro. Die Eingriffe werden zum Teil von den Kassen übernommen:

➔ Klinikkontakt: ATOS Klinik Heidelberg, Zentrum für Knie- und Fußchirurgie, Bismarckstraße 9 - 15, 69115 Heidelberg, Internet: www.kreuzband.de



Buchtipps: „Starke Knie“ von von Christian Larsen u.a., Trias, 9,95 EUR

➔ Liste Selbsthilfegruppen: Deutsche Arthrose Stiftung e.V., Kopernikusallee 56, 75175 Pforzheim, Tel.: 07231-280005,

www.deutsche-arthrose-stiftung.de

➔ Arthrose-Infos: Arthrose Liga e.V., Kaiser Karl V.-Allee 3, 93077 Bad Abbach, Info-

Dr. Rainer Siebold wird u.a. im FOCUS als ausgewiesener Kniespezialist empfohlen