

HNA.DE

**Neues auf
HNA.de/gesundheit**

Jeder Brillenträger kennt das: Die Gläser beschlagen, die Hand greift fix zum Hemd-Zipfel und wischt sie sauber. Doch das kann Schäden hinterlassen. Ein paar einfache Tricks verleihen da den besseren Durchblick. Sind die Gläser der Brille einmal zerkratzt, ist es zu spät und neue müssen her. Damit das nicht passiert, sollten Brillenträger beim Putzen ein paar einfache Regeln beachten. Tipps, wie Brillenträger ihre Brille richtig reinigen, finden Sie auf www.HNA.de/gesundheit

**Gesundheit
im Gespräch**

Start am 25. April –
Fünf Themen im Fokus

KASSEL. Mit dem Thema „Heuschnupfen und Asthma“ startet am Dienstag, 25. April die Veranstaltungsreihe „Gesundheit im Gespräch“ unter der Regie des Gesundheitsamtes Region Kassel.

Über die Entstehung, die Symptomatik, sowie die Möglichkeiten der Vorbeugung und Desensibilisierung berichten die Experten Dr. Peter Hammerl (Lungenfachklinik Immenhausen), Dr. Gerhard Bleckmann (niedergelassener Kinderarzt), Gisela Beckmann (Asthmatikerin), Erika Seitz (Selbsthilfegruppe Allergie-, Neurodermitis- und Astmahilfe Hessen), und Michael Höckel (Leiter der Zentralapotheke am Klinikum Kassel).

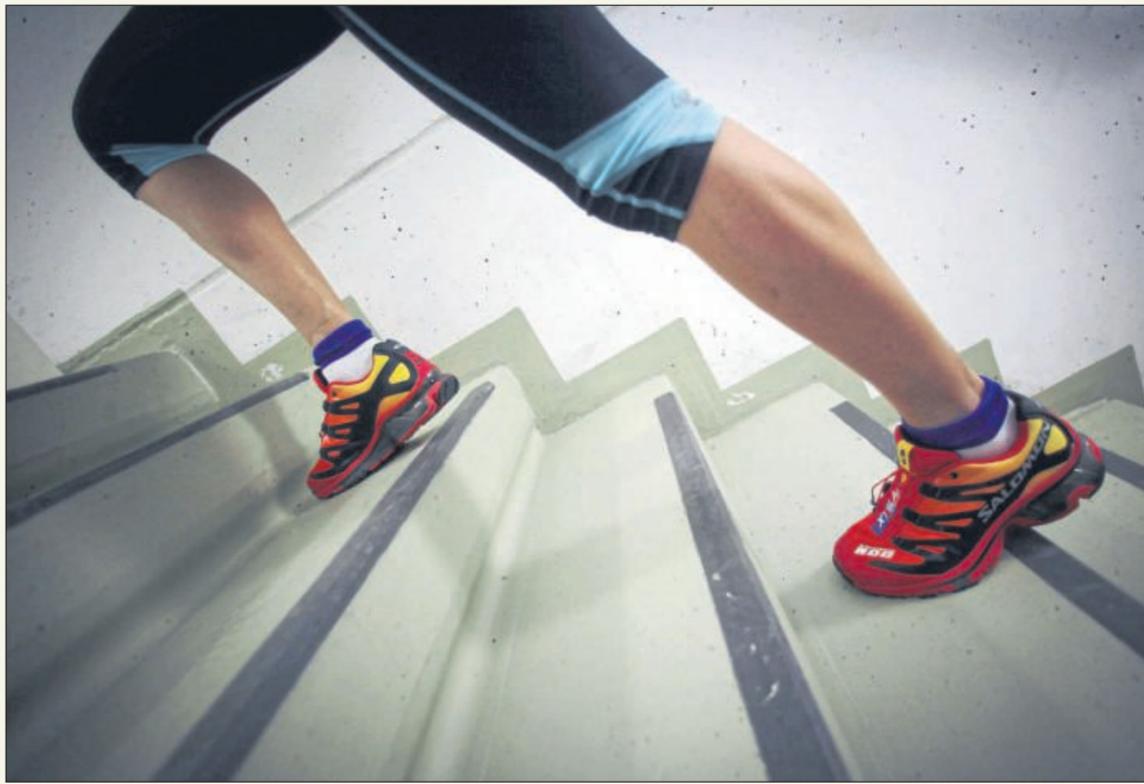
Die Veranstaltung wird von Gebärdensprachlerinnen begleitet, für schwerhörige Menschen steht eine Hörverstärkungsanlage zur Verfügung.

Das Programm

Die weiteren Veranstaltungen der Reihe in diesem Jahr:

- 27. Juni: Der Stomapatient – ein Patient mit Notausgang: Warum künstliche Ausgänge viel von ihrem Schrecken verloren haben!
- 5. September: Brustkrebs: Screening Ja / Nein? Mehr Lebensqualität durch individuelle Therapie.
- 24. Oktober: Demenz, was geht mich das an? Erste Anzeichen erkennen und erste Maßnahmen einleiten!
- 21. November: Selbstverletzendes Verhalten: Wie finde ich Hilfe? (pmk)

Die Veranstaltungen finden jeweils ab 18:30 Uhr Saal des Hermann-Schafft-Hauses, Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel, statt.



**Kalorienverbrauch:
Treppensteigen
ist sehr effektiv**

Wer statt des Aufzugs die Treppe benutzt, verbraucht im Alltag deutlich mehr Kalorien. Pro Minute verbrennt der Körper beim Treppenlaufen im Schnitt ungefähr 18 Kalorien. Das sagt die Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Damit ist der Energieumsatz beim Treppensteigen vergleichsweise deutlich höher als bei einer lockeren Laufrunde. „Der Körper verbraucht besonders viele Kalorien, wenn er große Muskelgruppen beansprucht“, sagt Aline Emanuel von der DHfPG. Das seien beispielsweise die Bein-, Rücken und Gesäßmuskulatur.

Foto: dpa

Keine Panik nach Kreuzband-OP

Kasseler Sportmediziner rät, nicht zu früh mit Sport und Berufseinstieg zu beginnen – Lange Therapiezeit

Das Thema

Einer von 1000 Menschen in den deutschsprachigen Ländern zieht sich pro Jahr eine Kreuzbandverletzung zu. Etwa 60 000 Patienten mit Kreuzbandabrissen und -teilarissen werden jährlich mit Kreuzbandersatzplastiken operativ versorgt.

VON MIRKO KONRAD

Wann ist eine Operation notwendig? Wann ist der beste OP-Zeitpunkt? Wie lange dauert die Rehabilitationsphase? Wann kann man wieder in den Beruf einsteigen oder mit dem Sport beginnen? Dies sind häufige Fragen im Zusammenhang mit Kreuzbandverletzungen. Antworten gibt der Kasseler Sportmediziner Dr. Gerd Rauch, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie.

VERLETZUNGSBILD

Rauchs wichtigste Botschaft: keine Panik. Die Therapie von Kreuzbandverletzungen kann sich lange hinziehen. Bei Profisportlern liegt die Zeit, bis sie wieder an Wettkämpfen teilnehmen können, bei mindestens sechs Monaten. „Etwa ein Drittel der Patienten erreicht nach sechs Monaten das Wettkampfniveau, weitere 30 Prozent nach

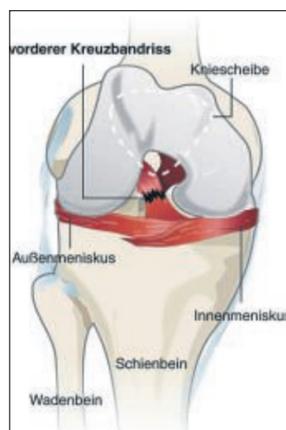
acht Monaten, ein weiteres Drittel erst nach einem Jahr“, sagt Rauch. Dies hänge vor allem von den Begleitverletzungen oder Meniskussschäden, die bei etwa 60 Prozent der Patienten auftreten, aber auch davon, wie stark die Muskulatur abgebaut habe. Rauch: „Etwa ein Drittel der Sportler im Profibereich erreicht nach einer Kreuzbandverletzung aufgrund von Muskelabbau und Gelenkeinschränkungen nicht mehr das gleiche Leistungsniveau wie vorher.“

THERAPIE

Wann ist eine Operation notwendig? „Für Spitzensportler mit einem sehr hohen Leistungsanspruch ist eine Operation auf jeden Fall zu empfehlen, wenn sie den Sport auf diesem hohen Niveau weiter betreiben wollen“, sagt der Sportmediziner.

Für den normalen Patienten hänge die Art der Behandlung vom Alter, dem sportlichen Anspruchsniveau, Begleitverletzungen und den persönlichen Lebensumständen ab.

Entscheidend für die Indikationsstellung sei zunehmend das Alter der Patienten. Rauch: „Es gibt durchaus 60-jährige Patienten mit völlig intakten Kniegelenken, sportlich sehr aktiv – auch mit Kontaktsportarten – die eine stabi-



Vorderer Kreuzbandriss: Die Grafik zeigt die Lage des Kreuzbandes im Knie und das Verletzungsbild. Quelle: dpa

le Versorgung ihrer Bandverletzung vornehmen lassen möchten.“

OPERATION

Der Operationszeitpunkt muss sorgfältig gewählt werden: Entweder empfiehlt Rauch eine Frühversorgung bei geringem Schwellungszustand und ohne höhergradige Begleitverletzungen, oder bei begleitenden Seitenbandverletzungen, einer starken Schwellung und Bewegungseinschränkung eine OP nach drei bis sechs Wochen, wenn das Gelenk wieder ausreichend bewegt werden kann und abgeschwollen ist. So soll vor allem das Arthrofibroses-Risiko – das Risiko einer Gelenkkapselschrumpfung – ver-

ringert werden. Die Operation an sich ist bei allen Patienten gleich. Das Kreuzband wird mit einer Ersatzplastik aus körpereigenen Sehnenstransplantaten ersetzt, am häufigsten mit der Semitendinosusehne, die im Bereich der Kniekehle verläuft. Treten Verletzungen des Meniskus oder der Seitenbänder auf, werden auch die versorgt.

REHABILITATION

Wichtig ist Rauch zufolge, dass nach der Operation eine Nachbehandlung mit krankengymnastischen Übungen erfolgt und etwa nach sechs Wochen eine intensive Nachbehandlung vor allem mit Muskelaufbautraining, um Beweglichkeit und Stabilität wiederherzustellen. Bei Spitzensportlern ist die Nachbehandlungsphase mit sechs bis acht Stunden pro Tag deutlich intensiver als bei Breitensportlern. Eine intensive Nachbetreuung wird laut Rauch auch bei Arbeitsunfällen durch die Berufsgenossenschaften unterstützt. Für die ersten sechs Monate finanzierten die meisten Krankenkassen die Krankengymnastik-Behandlung.

BERUFSEINSTIEG

Der Zeitpunkt des Wiedereinstiegs in den Beruf hängt laut Rauch von den beruflichen Ansprüchen des Patienten ab. „Büroangestellte können ihre Tätigkeit relativ früh nach zwei bis drei Wochen, zum Teil mit einer stundenweisen Wiedereingliederung,

wieder aufnehmen“, sagt er. Patienten aus Berufsgruppen wie Dachdecker oder Polizei erlangten erst nach mindestens sechs Monaten ihre volle berufliche Leistungsfähigkeit. Auch Breitensportler sollten mindestens sechs Monate warten, bis sie wettkämpfmäßig wieder mit dem Sport beginnen. Häufig sei der Zeitpunkt auch erst nach acht oder neun Monaten erreicht. Rauch: „Patienten sollten sich Zeit lassen und nicht zu früh wieder einsteigen.“

Archivfoto: Fischer

• Wenn Sie Beschwerden, Fragen an Ärzte haben oder mehr über ein Thema erfahren möchten, schreiben Sie uns: **HNA-Lokalredaktion Kassel, Stichwort: Gesundheit, kassel@hna.de Fax: 05 61/20 3-24 00**

Zur Person

DR. GERD RAUCH wurde 1959 in Bremen geboren. Medizin studierte er in Kiel. Seine Facharzt-ausbildung für Orthopädie und Unfallchirurgie absolvierte er an den Universitätskliniken Lübeck und Marburg. Seit 1993 ist er niedergelassen und Mitinhaber der Praxis OCP Kassel mit dem Schwerpunkt ambulante Operationen. Rauch ist außerdem hessischer Landesvorsitzender des Berufsverbandes der Orthopäden und Unfallchirurgen sowie Mannschaftsarzt des Handball-Bundesligisten MT Melsungen. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder. (pmk)

OPW

Orthopädische Praxis in Wilhelmshöhe

Dr. med. Matthias Buch
Facharzt für Orthopädie

Dr. med. Ralf-Georg Nachtwey
Facharzt für Orthopädie

Dr. med. Thomas Wiedmann
Facharzt für
Orthopädie und Chirurgie

Dr. med. Simone Urbanczyk-Bertrams
Fachärztin für Orthopädie
und Unfallchirurgie, D-Ärztin
Orthopädie und Chirurgie

**Patienten-Informationsveranstaltung
Mittwoch, 12.04., 18.30 Uhr
im Vortragssaal unserer Praxis.**

**Thema: Der Kniegelenksschmerz
Referent: Dr. med. Thomas Wiedmann**

Wilhelmshöher Allee 262 (im Atrium) · 34131 Kassel
Tel. 05 61 / 4 00 73 90 · www.opiw.de

Schutz vor Kopfverletzungen

Experten empfehlen in jedem Alter das Tragen eines Helms beim Fahrradfahren

Ein Fahrradhelm schützt den Kopf, indem er die Energie reduziert, die bei einem Aufprall auf den Schädel wirkt. Helmträger erleiden damit weniger schwere Kopfverletzungen.

Das sagt die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Zudem könnten tödliche Hirnverletzungen um 60 bis 70 Prozent reduziert werden. Daten aus dem Traumaregister (TR-DGU) zeigen: Bei den lebensgefährlich verletzten Fahrradfahrern ist das schwe-

re Schädel-Hirn-Trauma die Hauptverletzung.

Das TR-DGU erfasst im Durchschnitt jährlich etwa 2 500 Radfahrer, die nach einem Unfall in einem Traumazentrum der Initiative Traumanetzwerk DGU® intensivmedizinisch versorgt werden müssen. Die meisten schweren Unfälle ereignen sich laut DGOU im Zeitraum von April bis September.

Nach Berechnungen des Statistischen Bundesamts gab es im vergangenen Jahr 14 480 schwer verletzte und 66 368

leicht verletzte Radfahrer. 392 Menschen starben bei einem Fahrradunfall.

Tipps zum richtigen Helm

Damit ein Fahrradhelm auch die nötige Schutzwirkung hat, geben Orthopäden und Unfallchirurgen folgende Tipps:

- Der Fahrradhelm muss den Normen nach DIN EN 1078 entsprechen.
- Die Größe des Helms muss der Kopfgröße entsprechen.
- Er sollte waagrecht sitzen und nicht tief über Nacken

oder Stirn gezogen werden.

- Der Helm sollte an beiden Schläfen bis weit über die Wangen und die Ohren reichen.

- Der Helm sollte nach jedem Aufprall und generell nach fünf Jahren ausgetauscht werden.
- Der Helm sollte nur zum Fahrradfahren getragen werden. Keinesfalls sollten Kinder ihn beim Spielen aufbewahren (Strangulationsgefahr). (pmk)

Weitere Informationen:
www.dgou.de