

Gesundheitstipps

der Fachärzte im Ärztehaus Wellingsbüttel



Dr. med. Norbert Kapitza

Gelenkverschleiß: Wann operieren, wann nicht?



Expertentipp von Dr. med. Norbert Kapitza, Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie

Ein Großteil der deutschen Bevölkerung erkrankt im Laufe seines Lebens an Abnutzungserscheinungen der Gelenke (Arthrose). Es kann nur ein Gelenk oder aber auch eine Vielzahl von Gelenken betroffen sein. Aufgabe des Arz-

tes ist es, dem Patienten eine für seine spezielle Lebenssituation optimale Therapie vorzuschlagen. Diese kann zum Beispiel in leichten Fällen der Krankheit in der Verordnung eines Medikamentes (z. B. sogenannter Knorpelschutzpräparate oder entzündungshemmender Produkte), der Behandlung mittels Akupunktur, Kinesiotaping, Physiotherapie oder Lasertherapie bestehen. In fortgeschrittenen Stadien der Krankheit kann eine Spritzenbehandlung zum Beispiel mit der körpereigenen, aber im Alter nicht mehr in ausreichendem Maße im Gelenk vorhandenen Hyaluronsäure eine erfolgreiche Maßnahme darstellen. In weit fortgeschrittenen Stadien bleibt manchmal letztendlich nur noch ein operatives Vorgehen wie ein vorsichtiges Knorpel- und/oder Meniskusglätten, im Endstadium der Krankheit als letzte Alternative ein künstlicher Gelenkersatz erfolgversprechend. Vor jeder Behandlungsmaßnahme ist eine genaue Diagnose über Art und Schwere der Erkrankung notwendig. Hierfür stehen neben der Untersuchung durch den Arzt die Röntgen- und Ultraschalldiagnostik sowie die Kernspintomographie (MRT) zur Verfügung.

Der erfahrene Orthopäde wird dann anhand der Einstufung des Schweregrades der Krankheit in Abstimmung mit seinem Patienten und dessen Lebensumständen die entsprechende Therapie einleiten. Wie anfangs erwähnt, besteht die Therapie immer in einem individuellen Behandlungskonzept unter Berücksichtigung des Alters des Patienten, der möglicherweise bestehenden Begleiterkrankungen, seinen weiteren beruflichen und sportlichen Ambitionen und seiner persönlichen Einstellung gegenüber bestimmten Therapieformen. Letztendlich ist ein operatives Vorgehen, sei es z.B. im Rahmen einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) oder eines künstlichen Gelenkersatzes, immer sehr gut zu überdenken und sollte in den allermeisten Fällen erst dann in Frage kommen, wenn zum Beispiel eine oder mehrere der oben erwähnten Maßnahmen nicht operativer Art erfolglos geblieben sind. Sicher ist es manchmal auch sinnvoll, wenn sofort ohne Erwähnung nicht operativer Maßnahmen zu einer Operation geraten wird, einen weiteren Arzt im Rahmen einer Zweitmeinung aufzusuchen.

Dr. med. Shahin Shamsrizi

Gesundheit beginnt im Mutterleib



Expertentipp von Dr. med. Shahin Shamsrizi FRSA, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Erkenntnisse aus der Epigenetik

Sie richten das Kinderzimmer her und kaufen Kinderkleidung, kümmern sich vielleicht bereits um einen Kita-Platz, gehen regelmäßig zur Schwangerschaftsgymnastik und hoffentlich noch regelmäßiger zur Schwangerschaftsvorsorge.

Für Ihr Kind soll die Geburt gut verlaufen und es soll sich eines langen, gesunden, glücklichen Lebens erfreuen. Was Sie bedenken sollten: Der Einfluss auf ein solches Leben beginnt lange vor der Schwangerschaft, auch wenn diese selbst besonders wichtig ist. Die Umwelteinflüsse, denen Sie sich aussetzen – von Ihrer Ernährung bis zu Ihrer psychischen Gesundheit – beeinflussen die Aktivierung genetischer Muster noch vor der Geburt! „Sie haben Einfluss darauf, wie Ihre Gene sich ausdrücken.

Mit dem, was Sie essen, wo Sie wohnen, wie Sie sich verhalten. Was Sie heute essen, das findet seinen Weg in Ihre Gene, obwohl das so subtil ist, dass die Veränderungen schwer zu sehen sind.“, fasst Professor Rudolf Jaenisch vom Massachusetts Institute of Technology den Erkenntnisstand zusammen.

Nutzen Sie dieses Wissen als eine Chance, über die Schwangerschaftsvorsorge bei Ihrem Frauenarzt hinaus sehr direkt auf die Gesundheit Ihres Kindes hinzuwirken!

Und glauben Sie mir: Eine gesunde Kindheit zu ermöglichen wird Ihnen früh genug schwerfallen, wie Ihnen jede Mutter bestätigen kann – spätestens, wenn das erste Taschengeld den zahlreichen Sirenen in Form von florierendem Süßigkeitenhandel an der Schule und Softdrink – Automaten auf dem Schulweg ausgesetzt ist.

Dr. med. Bertram Machnik

Operation Grauer Star

Expertentipp von Dr. med. Bertram Machnik, Augenarzt, ambulante Operationen



Weltweit ist die Erkrankung am Grauen Star die häufigste Ursache für Erblindung. In Deutschland sind wir in der vorzüg-

lichen Lage durch moderne Behandlungsmöglichkeiten mittels Hightech-Geräten die eingetrübte Linse aus dem Auge zu entfernen und eine Kunstlinse zu implantieren. Die nebelartig trübe Linse lässt unsere Sehschärfe allmählich, zumeist über mehrere Jahre, sinken. Eine zu implantierende Kunstlinse kann dabei so berechnet werden, dass man für die Ferne kaum noch eine nennenswerte Brillenstärke benötigt, oft ohne Brille in der Ferne schon gut sehen kann. Der Eingriff dauert kaum 10 Minuten und wird in Lokalanästhesie durchgeführt. Für das Lesen benötigen die meisten Patienten dann eine Brille. Moderne, nicht zum Standard gehörende Kunstlinsen mit Sonderfunktion, sogenannte Premium-Linsen, können so gefertigt werden, dass die normalerweise nach der OP verbleibende Hornhautverkrümmung neutralisiert wird. Aber auch Multifokallinsen können implantiert werden, die das scharfe Sehen in der Ferne und beim Lesen realisieren lassen. Dann ist ein Leben ohne Brillenerfordernis möglich: man benötigt sie zum Sehen einfach nicht mehr. – Sprechen Sie mit Ihrem Augenarzt über diese Möglichkeit.

Sie wurden schon operiert, haben eine solche Linse nicht erhalten, möchten aber keine Brille mehr tragen müssen? Das ist kein Problem mehr. Moderne Zusatzlinsen, die vor eine bereits implantierte Linse gesetzt werden können, lassen sich in solchen Fällen verwenden. Sprechen Sie mit Ihrem Augenarzt über diese Möglichkeit.

Sie haben keinen Grauen Star, tragen aber eine Brille, die Sie gern loswerden möchten? Auch hier haben wir die Möglichkeit, durch den Einsatz von „inneren Kontaktlinsen“ Linsenimplantate vor die eigene, die natürliche Linse, zu setzen, in die Ihre erforderlichen Dioptrienwerte eingearbeitet wurden. Alternativ hierzu steht uns mit dem LASER-Verfahren eine ebenso vorzügliche OP-Methode zur Verfügung. – Sprechen Sie mit Ihrem Augenarzt über diese Möglichkeit.