

# Schnelle Hüfte, schnelles Knie

Minimalinvasive Operationen machen es möglich, dass Patienten kurze Zeit später wieder auf den Beinen sind

Vormittags in den Operationssaal, nachmittags schon die ersten Schritte laufen: Künstliche Hüft- und Kniegelenke können heutzutage so gewebeschonend eingesetzt werden, dass frisch Operierte nach einem Eingriff schnell wieder auf den Beinen sind.

Zu den häufigsten Operationen in Deutschland gehört die Implantation einer Endoprothese am Hüft- oder Kniegelenk. Diese Gelenke können im Laufe des Lebens verschleifen. Nicht immer ist ein chirurgischer Eingriff notwendig. „Eine OP ist der letzte Schritt, wenn alle anderen Mittel, wie Ernährungsumstellung und Bewegungstherapie, ausgeschöpft sind“, erklärt Professor Dr. Tobias Renkawitz, Ärztlicher Direktor der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg am Asklepios Klinikum Bad Abbach und Vizepräsident des Berufsverbands für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU).

## Nur kleine Schnitte

Eine Operation bedeutet für den Körper grundsätzlich Stress. „Jede OP hat Risiken. Dabei kommt es zu Gewebsverletzungen und Blutverlust“, sagt Renkawitz. Um diese Belastung zu reduzieren, werden immer mehr Operationen minimalinvasiv durchgeführt. Dabei sind nur kleine Schnitte in das Gewebe notwendig. Digitale Geräte wie Navigation und Robotik verbessern



Mittlerweile kann ein künstliches Kniegelenk so eingesetzt werden, dass das Gewebe geschont wird.

die Präzision und erleichtern die Operation.

Auch bei Hüfte und Knie kommen mittlerweile minimalinvasive Verfahren zum Einsatz. Um beispielsweise ein künstliches Hüftgelenk einzusetzen, wird nicht der Muskel durchtrennt, sondern durch eine Lücke zwischen zwei Muskeln operiert. Die Vorteile liegen auf der Hand: Das Gewebe wird nur wenig verletzt, der Blutverlust hält sich in Grenzen, und die Wunde heilt besser. Die Gefahr, dass es zu Komplikationen kommt, sinkt. Die Patientinnen und Patienten fühlen sich wohler, sind bald mobil und werden schneller wieder gesund.

Schnelle Hüfte und schnelle Knie bedeutet aber nicht, dass die Operation im Handumdrehen vorbei ist. Bereits im Vorfeld wird mithilfe von digitalen Röntgenaufnahmen die Lage des künstlichen Gelenks geplant. Die OP selbst erfordert viel Sorgfalt. „Kunstgelenke müssen sehr präzise eingesetzt werden, um eine gute Funktion nach dem Eingriff sowie eine lange Haltbarkeit zu erreichen“, erläutert Renkawitz.

Ein weiterer Baustein minimalinvasiver Operationen ist eine gezielte Schmerztherapie. „Man muss den Schmerz dort bekämpfen, wo er entsteht“, bekräftigt der Mediziner. Noch während der OP

werden Medikamente direkt an der Stelle verabreicht, die für den Ausgangspunkt der Schmerzen verantwortlich gemacht wird. Dadurch wird vermieden, dass die Schmerzmittel über den Verdauungstrakt eingenommen werden müssen.

Im Idealfall haben die Patientinnen und Patienten keine Schmerzen und stehen einige Stunden nach der Hüft- oder Knie-OP mithilfe eines Physiotherapeuten wieder auf. Im Vergleich zu einer normalen Operation, bei der man in der Regel Bettruhe verordnet bekommt und das Gelenk erst nach einiger Zeit wieder beanspruchen soll, ist eine Vollbelastung sofort

möglich. Die durchschnittliche Verweildauer im Krankenhaus sinkt auf vier bis fünf Tage. Im Anschluss ist hier, ebenso wie bei jeder anderen OP, eine Reha notwendig, die ambulant oder stationär absolviert werden kann.

Noch sind minimalinvasive Operationen bei der Implantation von künstlichen Gelenken kein Standardverfahren. Wer eine solche OP wünscht, sollte sich erkundigen, ob die Klinik langjährige Erfahrung und hohe Fallzahlen mit dieser Technik vorweisen kann. Renkawitz weist darauf, dass für diese Operationstechnik die richtige Ausstattung im Operationssaal und vor allem ein eingespieltes Team aus Anästhesie, Chirurgie, Physiotherapie und Pflegenden notwendig ist. **Annette Liebmann**

## WANN ZUR OP?

Ein künstliches Gelenk sollte nur eingesetzt werden, wenn es nicht mehr anders geht. Doch wann ist eine OP sinnvoll? Prof. Dr. Tobias Renkawitz nennt folgende Kriterien:

- Einschränkungen bei der täglichen Gehstrecke
- starker Gebrauch von Schmerzmitteln
- Schmerzen im Ruhezustand und in der Nacht
- stark eingeschränkte Lebensqualität

## Hände eincremen nicht vergessen

Mit sinkenden Temperaturen steigt der Schutzbedarf der Haut. Besonders empfindlich sind die Hände.

Die Haut an den Händen besitzt kaum Unterhautfettgewebe, keine Schweiß- und nur wenige Talgdrüsen. Häufiges und gründliches Händewaschen sowie die Kälte greifen die Hände an. Um sie zu schützen, sollten sie regelmäßig eingecremt werden. Ob das mit einer Allzweckcreme oder mit einer speziellen Handcreme erfolgt, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass die Haut mit Fett und Feuchtigkeit versorgt wird. Die Creme sollte schnell und vollständig einziehen. Sind die Hände sehr beansprucht, empfiehlt es sich, sie vor dem Schlafengehen gut einzucremen und über Nacht Baumwollhandschuhe zu tragen. **ali**

- Anzeige -

**Treppenlift**  
4.000,- Euro  
Zuschuss!

4.000,- Euro Zuschuss oft möglich

Wir helfen Ihnen bei der Antragstellung  
Die neue Generation für das beste Liftgefühl

Bundesweiter Service  
**Prima-Lift**

Kostenlose Telefonberatung 24 Std täglich  
Wir sind für Sie da!

0800 - 23456 11  
www.prima-lift.de

## Die Kraft des Weinens

„Sein Inneres reinigen“: Emotionale Tränen helfen, Trauer und Verlust besser zu bewältigen

Nur der Mensch kann Tränen vergießen. Traurigkeit, Angst, Freude, Schmerz, Überforderung, Einsamkeit, Wut – Weinen ist emotional. Vielen Menschen ist es unangenehm, wenn Tränen fließen. Sie versuchen, das Weinen zu unterdrücken. Dabei hat es eine reinigende Wirkung.

Besonders nach einem Todesfall oder einer Trennung haben viele Menschen Tränen in den Augen. Sie fühlen sich überwältigt von ihrem Schmerz. Weinen hilft, aktiv zu trauern und sich von geliebten Menschen zu verabschieden. „Jede Träne, die wir nicht rauslassen, stellt sich hinten wieder an. Wenn ich meinen Emotionen Raum gebe, kann ich verarbeiten, was ich erlebt habe. Sonst trage ich es die ganze Zeit unverdaut in mir“, sagt Psychologin Leoni Saechtling, Mitglied im BDP, Deutschlands größtem Berufsverband für Psychologinnen und Psychologen, und Inhaberin eines Psychologischen Instituts für Stressbewältigung und Systemische Therapie in Bad Soden im Taunus.

„All unsere Emotionen, besonders auch die kraftraubenden, wollen uns nicht ärgern, sondern uns helfen, unsere Erfahrungen zu verarbeiten und uns wieder frei zu machen – auch, um wieder Glück und Zufriedenheit zu erleben“, betont sie. Dafür bedarf es aber der aktiven Auseinandersetzung mit seinen Gefühlen. „Weinen ist eine



Weinen schafft Nähe zwischen Menschen.

wertvolle Möglichkeit, sein Inneres zu reinigen, auch wenn es anstrengend ist“, sagt Saechtling.

## Gefühl der Hilflosigkeit

Beim Weinen schüttet der Körper Endorphine und andere Stress reduzierende Hormone aus. Frauen weinen häufiger und länger als Männer. Das ist statistisch und in Studien belegt. Die Gründe werden in der Erziehung und im kulturellen Hintergrund vermutet. Denn Tränen werden noch immer von manchen Menschen als Charakterschwäche gesehen. Dabei weinen Mädchen und Jungen bis zur Pubertät in etwa gleich viel.

Saechtling: „Wir haben noch einen langen Weg vor uns, um das Weinen wirklich als konstruktive, gesellschaftlich etablierte Bewältigungsstrategie zu akzeptieren. Viele Menschen sind damit überfordert, wenn andere um sie herum weinen, und wissen nicht, wie sie reagieren sollen.“ Dabei sei es eigentlich ganz einfach: „Wir können dabeibleiben, Verständnis und Mitgefühl anbieten, einfach nur da sein. Dadurch lassen sich die Gefühle viel besser verarbeiten, und die Tränen hören dann ganz von alleine auf.“

Tränen signalisieren dem sozialen Umfeld, dass man Unterstützung oder Beistand braucht. Das

kann helfen, Gedanken und Gefühle in den Griff zu bekommen.

„Tränen entstehen auch dann, wenn wir etwas Trauriges oder Berührendes erleben oder uns innerlich damit verbinden. Es kann sogar sein, dass ich weinen muss, obwohl eigentlich nur in dem Film, den ich gerade schaue, eine dramatische Szene dargestellt wird“, sagt die Psychologin.

## Freudentränen

Selbst Freude kann ein Grund zum Weinen sein. Wer von seinen Gefühlen überwältigt wird, zeigt das durch Freudentränen. Auch Tränen aus Wut haben eine Funktion: „Manche Menschen erlauben sich nicht, wütend zu sein, weil es in ihrer Kindheit aberzogen wurde, und fallen dann in aktuellen Situationen, in denen Wut und erwachsene Abgrenzung angemessen wären, eher in eine Trauer- und Hilflosigkeitsreaktion – also auch ins Weinen“, erklärt Saechtling. „Da ist es dann wichtig, zu lernen, wann betrauern und wann eine aktive Positionierung notwendig ist, um ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen.“

Weinen Menschen ständig, weil sie sich traurig oder ängstlich fühlen, können psychische Probleme die Ursache sein. Dann kann man haus- oder fachärztlichen Rat suchen. Zudem kann man sich an Psychologinnen und Psychologen wenden. **Petra J. Huschke**