

Die ganze WOCHE gesünder

Nr. 1/26

Hohe Zahl an Knieverletzungen



Foto: AdobeStock

Warum es nach einem Unfall eilt

Zwei von drei Verletzungen passieren beim Schifahren. Eine der am meisten verletzten Körperstellen ist das Knie. Der Spezialist Prof. Stefan Marlovits erklärt, was im Verletzungsfall zu tun ist.

Stürze und Kollisionen gehören zu den folgenschwersten Unfällen auf Schipisten. Die Verletzungsgefahr ist enorm, da Schifahrer Geschwindigkeiten von 50 Stundenkilometer und mehr erreichen, jedoch über keine Knautschzone in Form einer Karosserie verfügen“, sagt

Dr. Johanna Trauner-Karner, Leiterin des Fachbereiches Sportsicherheit im Kuratorium für Verkehrssicherheit.

„Modernes Schimaterial und gut präparierte Pisten ermöglichen immer höhere Geschwindigkeiten im Wintersport – mit Horrorstürzen als Folge. Rund 30.000

Inhalt

Heilen mit Düften	57
Mythen über Alkohol	58
Wasseransammlungen	60
Therapie bei Migräne	60
Gegen Gürtelrose impfen	60
Ihr BIO-Wetter	62
Milch trinken	62
Selbsthilfegruppe für Vitiligo	62
Nasennebenhöhlen	62
Links-Skoliose	63
Blaue Flecken an Händen	63

TERMINE

Di., 20.1., 19.15 bis 20.45 Uhr

Muskelschwund im Alter

Wie der Abbau entsteht, welche Folgen er hat und wie gezieltes Krafttraining hilft, ihm wirksam entgegenzutreten.

Wo: Planetarium Wien,
Oswald Thomas Platz 1,
1020 Wien

Eintritt: € 7,-

Mi., 21.1., 18.30–20 Uhr

Wie Ernährung und Darmmikrobiota unsere Gesundheit steuern

Julian Schwärzler zeigt, wie Veränderungen im Mikrobiom die Entstehung unterschiedlicher Erkrankungen begünstigt.

Wo: Stadtbibliothek,
Amraser Straße 2,
6020 Innsbruck

Eintritt: frei

Anmeldung: 0512/5360 5700

Bitte blättern Sie um!

Verletzungen passieren in unserem Land jede Saison beim Wintersport. Am häufigsten kommen die Knie zu Schaden. Heimische Unfallchirurgen haben daher jedes Jahr alle Hände voll zu tun. Einer von ihnen ist Universitätsprofessor Dr. Stefan Marlovits aus Wien (www.marlovits.at), Spezialist in der Behandlung von akuten und chronischen Knieverletzungen und Kniegelenksverletzungen.

„Im Fall eines Unfalls ist die schnelle Behandlung von Schiverletzungen für eine vollständige Heilung besonders wichtig. Ein unfallbedingter Knorpelschaden sollte immer rasch operiert werden. Je frischer die Verletzung bei der Behandlung ist, umso größer sind die Erfolgssichten für die Therapie“, rät der Unfallchirurg und erklärt anhand typischer Knieverletzungen, was zu tun ist und warum mit einer raschen Versorgung nicht gewartet werden sollte.

Mein Knie ist nach einem Sturz auf der Piste stark geschwollen. Was ist die Ursache dafür?

„Eine starke Schwellung des Knies weist auf eine Entzündung hin, zum Beispiel durch einen Bluterguss im Gelenk. Ein entzündetes, geschwollenes Knie sofort zu operieren, ist ungünstig, da die hohe Konzentration an Entzündungsstoffen die Bildung von überschießendem Narbengewebe fördern kann. Dies erhöht das Risiko einer schmerhaften Bewegungseinschränkung durch Versteifung des Gelenkes. Der ideale Zeitpunkt für eine Operation ist, wenn die Schwellung deutlich zurückgegangen ist und das Knie weitgehend entzündungsfrei ist.“



Richtiges Fallen schützt



Foto: AdobeStock/zvg (l)

Vor der ersten Fahrt aufwärmen.

Geschwindigkeit an Wetter- und Pistenverhältnisse sowie eigene Fähigkeiten **anpassen**.

Nähern Sie sich einem anderen Wintersportler und droht ein Zusammenstoß, lassen Sie sich **Richtung Berg zur Seite fallen**. Das ist angenehmer als der Zusammenprall mit anderen.

Während des Sturzes versuchen Sie, die Augen offen zu halten. Versuchen Sie, **Arme und Beine von sich zu strecken**, damit Schispitzen und Stöcke nicht zur zusätzlichen Gefahr werden.

Rutschen Sie den Hang hinunter, **krallen Sie sich in den Schnee**, um die Geschwindigkeit zu bremsen. Richten Sie Ihre **Beine talwärts**, um den Sturz abzufangen. **Stehen Sie während des Rutschens nicht auf**, sonst riskieren Sie Knieverletzungen. Rutschen Sie nicht mehr, begeben Sie sich rasch **zum Rand der Piste**. Rufen Sie, falls nötig, um Hilfe.

Das dauert zehn bis 21 Tage, nach einer komplexen Verletzung auch länger.“

Ein Sturz mit den Schiern hat einen Gelenksknorpel beschädigt. Wie rasch muss das operiert werden?

„Je frischer diese Verletzung zum Zeitpunkt der Behandlung ist, umso größer sind die Erfolgssichten. Ein unfallbedingter Knorpelschaden gilt bis drei Monate nach dem Unfall als frisch. In diesem Zeitraum ist das verletzte Gewebe gut behandelbar, abgesprengte Knorpel-Knochen-Teile können meist erfolgreich wieder fixiert werden. Ziel der raschen Behandlung ist, die Gelenksfläche wiederherzustellen. Ein un behandelter Knorpeldefekt führt unweigerlich zu einer höheren Belastung der umliegenden Bereiche. Längerfristig begünstigt das die Entstehung einer Arthrose deutlich.“

Möglich sind das Wieder-Fixieren eines herausgebrochenen Knorpel-Knochenstücks, eine zellfreie Knor-

peltherapie (zum Beispiel Kollagengerüste) oder eine Knorpelzelltransplantation, die besonders bei größeren Defekten gute langfristige Ergebnisse zeigt.

Nach einem Schiunfall lautet die Diagnose Kreuzbandriss. Ist eine Operation immer notwendig?

„Bleibt ein komplett gerissenes Kreuzband zu lange unbehandelt, kann dies zu wiederkehrenden Instabilitäten im Knie führen. Dies belastet vermehrt den Meniskus, führt zu Meniskusrissen, gefolgt von Knorpelschäden und dem erhöhten Risiko für frühzeitige Arthrose. Bei sportlich aktiven und jüngeren Patienten ist eine Operation daher sinnvoll. Das vordere Kreuzband kann in vielen Fällen erhalten und wieder fixiert werden, allerdings nur in einem begrenzten Zeitfenster. Das sollte innerhalb von zwei bis vier Wochen erfolgen. Damit werden das eigene Band und alle darin vorhandenen Nervenstrukturen erhalten. Spätestens nach sechs Wochen beginnen die Bandstümpfe zu schrumpfen und verlieren an Länge und Struktur. Dadurch wird ein stabiler Erhalt zunehmend schwieriger oder unmöglich.“

Ein Sturz verursachte einen Meniskusriss.

Heilt das von alleine?

„Ein Meniskusriss verursacht meist Schmerzen. Viele Betroffene berichten zusätzlich über Blockierungs- oder Einklemmungsgefühle. Ein frischer Meniskusriss wird am besten innerhalb der ersten zwei bis vier Wochen genäht. In Ausnahmefällen ist eine Naht bis zu sechs Wochen möglich, sofern die Gewebequalität gut ist. Je früher der Eingriff erfolgt, desto höher ist die Heilungsrate, da das Gewebe noch nicht degeneriert ist.“

Bleibt ein Meniskusriss zu lange unbehandelt, verliert der Meniskus seine Funktion als Stoßdämpfer. „Er kann weiter einreißen oder instabil werden, wodurch der Gelenksknorpel stärker belastet und aufgerieben wird. Das führt zu Arthrose. Besonders kritisch ist der äußere Meniskus. Nach Verletzungen können hier innerhalb weniger Jahre starke arthrotische Veränderungen entstehen.“

Beim Schifahren erlitt ich einen Bruch des Schienbeinkopfes. Was ist nun zu tun?

„Der Bruch des Schienbeinkopfes passiert häufig bei Schiunfällen und stellt eine kritische Verletzung des Kniegelenkes dar. Eine perfekte Wiederherstellung des Schienbeinkopfes durch den Facharzt ist Voraussetzung für einen normalen Gang und die normale sportliche Aktivität. Auch bei allen anderen Knochen- und Gelenksbrüchen sind eine rasche Diagnose und umfassende Therapie essenziell, um die vollständige Mobilität zurückzuerhalten und Folgeerkrankungen vorzubeugen.“

Univ.-Prof. Stefan Marlovits



Heilen mit Düften

Der Duft ätherischer Öle hat weitreichende Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Nutzen Sie die sanfte Kraft der Aromaöle im Alltag.



Vanilleöl ist sinnlich und spendet Trost

Den Duft der Vanilleschoten kennen die meisten Menschen seit ihrer Kindheit, da sie in zahlreichen Süßspeisen wie Eiscreme, Zuckerl oder Pudding verarbeitet ist. Der weiche Geschmack tröstet und beruhigt. Die Schote der Kletterorchidee ist bekannt für ihren balsamisch warmen und süßen Duft. Eines der Hauptanbaugebiete ist Madagaskar.

Wirkung auf den Körper:

Vanille verleiht dem Körper Energie, dazu wirkt Vanilleöl antiseptisch und regt die Verdauung an.

Wirkung auf die Seele: Ihr süßer Duft steigert die geistige Aktivität, bekämpft Mattheit, macht gute Laune und gibt lethargischen Naturen einen Energieschub. Sie besänftigt Geist und Seele, beruhigt und spendet Trost. Vanille ist ein seelisches Trostpflaster.

Vanilleöl in der Duftlampe: Vor allem Kinder lieben den Duft. Benötigt Ihr Kind einen Stimmungsaufheller, probieren Sie es mit dieser Mischung. 5 Tropfen Vanille und 5 Tropfen Orange oder 5 Tropfen Clementine.

Vanilleöl als Badezusatz: Die erste Rezeptur ist für ein sinnliches Badevergnügen. 3 Tropfen Vanille, 3 Tropfen Bay und 1 Tropfen Rose mit 1/2 Becher Obers mischen und in das Badewasser geben.

Die zweite Rezeptur ist trostpendend. 2 Tropfen Vanille, 2 Tropfen Mimose und 2 Tropfen Geranie auf 2 EL Mandelöl geben. Wenn Sie die doppelte Menge anrichten, können Sie die zweite Hälfte als Körperöl zum Einmassieren nach dem Bad benutzen.

Vanilleöl als Zugabe mit anderen Düften: Das sanfte Vanilleöl harmonisiert gut mit Grapefruit, Limette, Bergamotte oder Orange, Rose und Tonka.