

Hüft- oder Kniegelenkschmerzen in Corona-Zeiten, was tun?

Teilweise sind Patientinnen und Patienten verunsichert, ob derzeit während der Corona-Pandemie ein geeigneter Zeitpunkt für eine Knie- oder Hüftoperation ist. Viele Operationen wurden aus Angst vor der Infektion mit dem Corona-Virus abgesagt. Wenn die Schmerzen noch erträglich sind, warten einige lieber noch weiter ab und müssen mit ihren Schmerzen und Bewegungseinschränkungen leben. Ist eine Operation unumgänglich, verweist das Team der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie rund um Univ.-Prof. Dr. Tobias Gotterbarm auf die strengen Hygienestandards im Kepler Universitätsklinikum, die auch in dieser andauernden Pandemie ein sicheres Operieren erlauben. Durch moderne Operationsverfahren und -management wird die Aufenthaltsdauer im Krankenhaus möglichst kurzgehalten.

Bei schwerer Gelenkarthrose ist ein Kunstgelenk die letzte Behandlungsoption wenn alle anderen nicht-operativen Möglichkeiten, wie Physiotherapie und Schmerzmedikamente, ausgeschöpft sind. „Nahezu alle Patientinnen bzw. Patienten sind nach gelenkersetzen Eingriffen an Knie oder Hüfte beschwerdefrei und können wieder am normalen Leben teilhaben“, meint **Univ.-Prof. Dr. Tobias Gotterbarm**.

Was tun bis zum OP-Termin?

Bis zur OP ist eine gezielte Schmerztherapie oftmals notwendig. Es ist nicht der beschädigte Gelenkknorpel der schmerzt, denn dieser verfügt über keine Nerven, sondern vielmehr kommen die Schmerzen von der entzündeten Gelenkschleimhaut. Zusammen mit einem oftmals begleitenden Gelenkerguss ist das die Hauptursache der Schmerzen und diese Entzündung muss gezielt bekämpft werden.

„Das funktioniert am besten mit sogenannten nicht-steroidalen Entzündungshemmern (NSAR) wie Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen. Die zunehmend ebenfalls angewandten Opioide sind reine Schmerzhemmer und wirken nicht gegen den Entzündungsreiz in Hüfte und Knie. Zudem können sie die Gefahr für Schwindel und Stürze erhöhen und weisen ein Abhängigkeitspotenzial auf und sollten deshalb nur kurzfristig und wohl dosiert eingesetzt werden,“ so **Univ.-Prof. Dr. Gotterbarm**, Vorstand der Universitätsklinik für Orthopädie und Traumatologie.

Bewegung hilft gegen Schmerzen

„So paradox es klingen mag - gegen Schmerzen hilft auch Bewegung. Die Muskulatur rund um Hüfte und Knie soll durch tägliche, sanfte Übungseinheiten möglichst gekräftigt und beweglich gehalten werden. Die Bewegung sorgt für die Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen, die gekräftigte Muskulatur stabilisiert das Gelenk und die tägliche Dehnung des Gelenkes verhindert das Steifwerden des Gelenks. Auch wenn Bewegung bei Arthrose sehr schmerzhaft sein kann, lohnt es sich dennoch etwa eine Stunde am Tag mobil zu sein, dies können auch mehrere kleine Einheiten sein“, so **Univ.-Prof. Dr. Gotterbarm**.

Tipps für Knie und Hüfte - Bewegung ins Leben integrieren!

Jede Gelegenheit kreativ zur Bewegung nutzen, z.B. durch häufiges Aufstehen, bewusstes Treppen

steigen (kräftigt die Kniegelenkstrukturen sehr gut), zwischendurch auf Zehenspitzen stehen und auf und ab wippen, Einbeinstand beim Zähneputzen, schonende Sportarten im eigenen Tempo, physiotherapeutisches Übungsprogramm und eventuell bestehendes Übergewicht abbauen (um die Gelenke zu entlasten).

Wärme, Massagen und Krankengymnastik beseitigen Muskelverspannungen und lindern Schmerzen. Doch sobald Patientinnen und Patienten trotz aller Maßnahmen nachts vor Schmerzen nicht mehr schlafen können bzw. geringste Aktivitäten schon zu starken Schmerzen führen, ist eine zeitnahe Operation die einzige Möglichkeit zur Schmerzreduktion.

Mittels effizienter organisatorischer Vorbereitung, wie Aufnahme erst am Tag oder Vortag der OP, eine minimalinvasive Operationstechnik und die sofortige Mobilisierung nach dem Eingriff, wird die Aufenthaltsdauer im Kepler Universitätsklinikum möglichst kurz gehalten und macht die Operation auch in Zeiten der Covid-Pandemie für die Patientinnen und Patienten sicher.