

Wege zum gesunden Knie

Altstadtgespräch vor Ort, Live-Operation, Vorträge und Besichtigungen beim Reha-Tag im Ortho-Mobile

Fast 10 000 Mal am Tag benutzen wir sie, ohne es zu bemerken. Erst wenn die Knie schmerzen, nehmen wir wahr, wie wichtig gesunde Knie für uns eigentlich sind.

Kniegelenkverschleiß ist die häufigste chronische Gelenkerkrankung überhaupt. Und: Die Zahl der Patienten nimmt weiter zu. Zum einen, weil wir älter werden, die Knie also länger arbeiten müssen; zum anderen, weil zunehmend mehr Menschen mit ihren Kniegelenken immer schlechter umgehen. Das richtige Körpergewicht spielt dabei eine große Rolle. Wenn die Arthrose erkannt wird, ist es oft spät. Was kann man für seine Knie tun? Wie bleiben sie gesund? Und was tun, wenn sie schmerzen?

Es gibt heute zahlreiche Wege zum gesunden Knie. Das Spektrum der Möglichkeiten reicht von Sporttherapie über Medikamente, Naturheilkunde und Schlüssellochoperationen – etwa mit Knorpelzelltransplantation – bis zum teilweisen oder vollständigen Ersatz der Knorpelflächen durch eine Knieprothese.

Was wann wie und warum wem am besten hilft, mit fitten



Auch ein Reha-Thema: Rücken. Diplom-Sportwissenschaftler Christian Purkert erläutert Patienten die Geräte.

Foto: Archiv, Haenisch

ANATOMIE

Großes Gelenk

Das Kniegelenk ist das größte Gelenk der Säugetiere. Der Oberschenkelknochen, das Schienbein und die Knie-scheibe bilden dabei die knöchernen Gelenkpartner. Das Kniegelenk besteht aus dem Knie-scheibengelenk zwischen Oberschenkelknochen und Knie-scheibe und dem Knie-kehlgelenk zwischen Oberschenkelknochen und Schienbeinkopf.

Knien auf den Beinen zu bleiben, ist Gegenstand eines Altstadtgesprächs vor Ort, das am kommenden Samstag, 24. September, um 10 Uhr im Ortho-Mobile an der August-Bebel-Straße 8-10 stattfindet. Auskunft zum Knie geben Dr. Helfried Waleczek, Chefarzt der Chirurgie am EvK, Anette Wiegand, Fachärztin für Orthopädie und Leitende Ärztin im Ortho-Mobile, Dr. Stefan Fey, Oberarzt in der Naturheil-

klinik Blankenstein. Es moderiert Ulrich Laißbacher, Lokalchef der Hattinger Zeitung.

»Eine Operation am Knie kann live verfolgt werden«

Mit dem Altstadtgespräch vor Ort beginnt am Samstag um 10 Uhr im Ortho-Mobile ein umfangreiches Programm, mit dem sich das ambulante

Rehabilitationszentrum am 8. Deutschen Rehatag beteiligt. So gibt es um 11 Uhr die Möglichkeit, eine Operation am Knie live zu verfolgen. Durchgeführt wird sie von den niedergelassenen Fachärzten für Orthopädie Dr. Klaus Pickhardt und Lutz Meißner. In der Zeit von 12 bis 15 Uhr erwartet die Besucher ein informatives Programm mit Vorträgen zu verschiedenen Aspekten der ambulanten Reha, so

zu modernen Behandlungsverfahren bei Rückenschmerzen (12 Uhr), Ernährung (12 Uhr), Fußproblemen (13 Uhr), gesundem Schlafen (13 Uhr) und Yoga für onkologische Patienten (14 Uhr).

Abgerundet wird das Programm durch eine Kontaktbörse (10 bis 15 Uhr) mit vielen Infoständen rund um das Thema Gesundheit. Der Besuch aller Angebote im Ortho-Mobile ist kostenfrei.