

# Gelenke möglichst gesund erhalten

Chefarzt Dr. Marcin Leszczynski spricht bei 60plus über Knie- und Hüftprothesen

**Sulzbach-Rosenberg.** (bt) Wenn jemand in seiner Mobilität eingeschränkt ist, was im Alter oft nicht zu vermeiden sei, sollte sich überlegen ob ein operativer Eingriff an Hüfte und Kniegelenk sinnvoll sei. Das regte bei einer monatlichen Zusammenkunft von 60plus im Altstadtcafé Dr. med. Marcin Leszczynski an. Zunächst stellte der Chefarzt der Chirurgischen Klinik I und Leiter des Endoprothetik-Zentrum am St. Anna Krankenhaus die Einrichtung vor. Vor einigen Jahren sei im St.-Anna-Krankenhaus die Tätigkeit auf diesem Ge-

biet derartiger Operationen gestartet worden – wie die Ergebnisse regelmäßiger Überprüfungen zeigten, mit großem Erfolg. Im Durchschnitt werden pro Jahr 400 endoprothetische Operationen durchgeführt. Auch Umfragen der AOK bestätigen die Zufriedenheit der Patienten.

Das Kniegelenk sei das größte Gelenk des menschlichen Körpers. Knieoperationen zählten zu den häufigsten chirurgischen Eingriffen, wobei die Endoprothetik eine immer größere Rolle spiele. So wurden 2014

bundesweit über 130 000 Knie-Endprothesen-Erstplantationen durchgeführt. Das Hüftgelenk hingegen werde als Nussgelenk bezeichnet. Angeborene Hüftgelenkbildungen, Durchblutungsstörungen des Hüftgelenkkopfes, Wachstumsstörungen, Gelenkentzündung und Verschleißerscheinungen des Hüftgelenkes machten den Einsatz eines künstlichen Hüftgelenkes notwendig, um Schmerzen zu vermeiden.

Aber unabhängig von einer Operation sollte man darauf bedacht sein,

auf natürlichem Wege die Gelenke gesund zu erhalten, riet Leszczynski. Dazu gehöre gelenkschonende Bewegung, arthrosegerechte Ernährung sowie einige knorpelähnliche Ergänzungsmittel.

Im einzelnen bedeute dies, dass man sich sportlich betätigen solle, wie Schwimmen oder Radfahren, weitgehend auf Fleisch verzichten und Kaffee und Alkohol meiden. Heute wisse man, dass aktive, sportliche Patienten besser mit Gesundheitsproblemen fertig werden.