01/2023

ISSN: 1861-2539

# hessingpark CONCRET

## Patienteninterview

Alle Spezialisten unter einem Dach

## In sicheren Händen

Was ältere Patienten bei einer Narkose beachten sollten

## Fitness für Körper und Gehirn

Therapie und Training setzt mit Virtual-Reality-Trainingsgerät erneut Meilenstein

# Editorial

**DR. MED.**
**ULRICH BOENISCH**
**Facharzt für Orthopädie**

**Ärztlicher Leiter der**
**Hessingpark-Clinic**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

körperliche Aktivität ist die beste Vorbeugung gegen den Verschleiß der Gelenke. Erfordert dann doch ein Unfall oder eine Verletzung die Behandlung durch einen Orthopäden, ist unsere Clinic eine gefragte Anlaufstelle. Insbesondere Hobby- und Spitzensportler schätzen es, dass sie bei uns Diagnostik und Therapie unter einem Dach finden.

Bewegung hält aber nicht nur körperlich fit. Aktuellen Studien zufolge wird durch die Kombination von motorischen und visuellen Aufgaben auch das Gehirn besonders effektiv stimuliert. Mit unserem Angebot des Virtual-Reality-Trainings auf dem ICAROS setzen wir einen weiteren Meilenstein im Sinne modernster therapeutischer Versorgung.

**„Die WHO empfiehlt Erwachsenen 150 Minuten moderaten Sport pro Woche.“**

Auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand sind auch unsere Anästhesisten. Wie sie dafür sorgen, dass die Narkose speziell für ältere Patienten sicher und schonend ist, beleuchten wir mit einem ausführlichen Beitrag in unserem Magazin. Außerdem bieten wir Ihnen im neuen *hessingpark-concret* wieder einen abwechslungsreichen Einblick in unsere Fachbereiche.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

05 Über 11.000 Euro Spendenerlös beim Benefizkonzert

06 Patienteninterview: Alle Spezialisten unter einem Dach

## 04 NEWS

04 Dr. Thomas im Vorstand der EFAS
04 Ausgezeichnet vom Magazin stern
05 Feine Töne beim Benefizkonzert
10 Neu im Team: Dr. Eva Halbeck
11 Rückblick auf den Wirbelsäulen-Winter
17 Dr. Ulrich Frank im BR Fernsehen
18 50.000ster OP-Patient
19 Unsere Gäste
29 Neue Kunstausstellung

## 06 HAND & ELLENBOGEN

06 Alle Spezialisten unter einem Dach
16 Therapieoptionen bei gebrochenen Fingern

## 08 KNIE

08 Verletzung des Innenbands
14 Schmerzen an der Kniescheibe

## 10 QUALITÄTSMANAGEMENT

10 Transfusionswesen
28 Aus Patienten werden HP-C Fans

## 11 SERVICE

11 Schulungstermine EndoConcept
15 Sportorthopädie Update
22 Vegetarisch, vegan & mehr
35 Rätsel

## 12 THERAPIE & TRAINING

12 Vikomotorisches Gehirntraining

## 20 FUSS & SPRUNGGELENK

20 Metatarsalgie: Schmerzen im Mittelfuß

## 23 NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE

23 Osteopathie als sanfte Behandlungsmethode

## 24 KONSERVATIVE ORTHOPÄDIE

24 Muskelschmerzen an Schulter und Becken

## 26 ANÄSTHESIE

26 Narkose im fortgeschrittenen Alter

## 29 UNSER TEAM

29 Spendenaktion zum Valentinstag
34 Stille Stars
34 Babys

## 30 WIRBELSÄULE

30 Konservative Therapie bei Rückenschmerzen

## 32 ENDOPROTHETIK

32 Sport mit einer Gelenkprothese

20 Wenn jeder Schritt schmerzt: Metatarsalgie

32 Endoprothetik: Sport mit einer Gelenkprothese

28 Bestnoten für die HP-C: Wenn aus Patienten Fans werden

Dr. Thomas (2. von links) im internationalen Kollegenkreis der Europäischen Gesellschaft für Fuß und Sprunggelenkchirurgie

# Dr. Dr. h.c. Manfred Thomas im Vorstand der EFAS

## Dachverband organisiert weltweite Ärzte-Qualifikation

**Der Fuß- und Sprunggelenkspezialist Dr. Manfred Thomas ist im vergangenen Jahr in den Vorstand der Europäischen Gesellschaft für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie EFAS gewählt worden. Die Berufung in das oberste Gremium ist das Resultat seines jahrelangen Engagements innerhalb und außerhalb der HP-C für die Fortbildung und den Austausch rund um Fußerkrankungen. 2024 übernimmt Dr. Thomas das Amt des Präsidenten.**

Die 1998 gegründete EFAS (European Foot and Ankle Society) zählt heute mehr als 6000 Ärzte aus 28 Ländern. Als kontinentale Gesellschaft mit der weltweit größten Mitgliederzahl bildet sie zusammen mit den Fuß- und Sprunggelenkgesellschaften in Nord- und Südamerika sowie Asien und Afrika/Ozeanien die internationale Föderation der Fuß- und Sprunggelenkgesellschaften (IFFAS). Ziele der europäischen Gesellschaft sind die Ausbildung im Bereich der Fuß- und Sprunggelenkchirurgie auf europäischer Ebene zu standardisieren und zu fördern. Ebenfalls oben auf der Agenda stehen die Unterstützung und Weiterentwicklung der Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der Fuß- und Sprunggelenkerkrankungen.

**Engagierte und erfolgreiche Verbandsarbeit**

Um diese Ziele zu erreichen, bietet die EFAS ein umfangreiches Programm, an dem alle Mitgliedsländer Europas beteiligt sind. Hierzu gehören theoretische und praktische Ausbildungskurse, Fellowships innerhalb und außerhalb Europas, internationale Kongresse und die Zusammenarbeit mit anderen Fachdisziplinen. Diese umfassende länderübergreifende Ausbildungsstruktur wird ermöglicht durch eine Stiftung zur Förderung der Wissenschaft sowie durch international besetzte Komitees und einem in regelmäßigen Abständen neu gewählten und international besetzten Vorstand. Die Hessingpark-Clinic beherbergt regelmäßig junge Orthopäden aus dem europäischen Raum für Wochen oder Monate zum Wissensaustausch und zur Ausbildung in der Abteilung für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie. In diesem Jahr werden erstmals Gastärzte aus den USA zum Wissensaustausch die Augsburger Clinic besuchen.

Foto: EFAS

# Vier HPC-Mediziner in stern-Magazin ausgezeichnet

## Beste Fachärzte Deutschlands im Jahr 2023

Vier Mediziner der Hessingpark-Clinic sind erneut in der neuen Ärzte-Topliste im stern aufgeführt: Dr. Ulrich Boenisch (Knie und Sportorthopädie), Dr. Ulrich Frank (Hand), Dr. Manfred Thomas und Dr. Martin Jordan (beide Fuß und Sprunggelenk) wurden durch das renommierte Publikumsmedium für ihre Leistungen ausgezeichnet. Das stellt ein hohes Qualitätsmerkmal dar, das nur hervorragende Mediziner erreichen können. Die Liste erschien im Februar 2023 in einem Sonderheft der Zeitschrift unter dem Titel „Gute Ärzte für mich“. Dafür hat das Gesundheitsmagazin zusammen mit dem unabhängigen Recherche-Institut MINQ über 400.000 spezialisierte Ärzte in 108 Fachbereichen recherchiert und ausgewertet.

**Neutrale Entscheidungshilfe für Patienten**

MINQ steht seit langem für sorgfältige Recherchen, vertiefende Hintergrundgespräche und überprüfbare Ergebnisse. Um die besonders empfohlenen Ärzte aufzuspüren, nehmen sie rund eine Milliarde Patientenkontakte im Jahr auf und arbeiten eng mit Ärzten, Fachexperten, medizinischen Fachgesellschaften, Patientenverbänden und Selbsthilfegruppen zusammen.

# Feine Töne im Parktheater

## Über 11.000 Euro Spendenerlös beim Benefizkonzert der Hessingpark-Clinic

Das Parktheater war beim Benefizkonzert am 26. November 2022 wieder restlos ausverkauft. Die nächste Chance, dieses stimmungsvolle Konzert mitzuerleben, gibt es erst wieder 2024.

**Das Benefizkonzert der Hessingpark-Clinic im Parktheater des Kurhauses Göggingen hat einen festen Platz im Kalender vieler Musikliebhaber und ging 2022 bereits in die achte Runde. Dr. Ulrich Frank, Handchirurg an der privatärztlichen Clinic, und sein musikalischer Gast, der in Augsburg bekannte Meisterpianist Evgeny Konnov, bescherten ihrem Publikum ein einmaliges Konzerterlebnis. Neben musikalischem Hochgenuss erzielte der Abend über 11.000 Euro an Spenden.**

Das beliebte Konzert findet regulär alle zwei Jahre statt, aufgrund der Pandemie musste es jedoch vier lange Jahre pausieren. Umso begeisterter folgte das Publikum im November des vergangenen Jahres daher der erneuten Einladung des musikalischen Chirurgen. Das Benefizkonzert im ausverkauften Parktheater bestritt Dr. Frank erstmals zusammen mit dem Ausnahmetalent Evgeny Konnov. Der usbekische Klavierspieler studierte am Akademischen Musikcollege des staatlichen Moskauer Tschaikowski Konservatoriums, an der Robert Schumann Hochschule Düsseldorf sowie am Leopold-Mozart-Zentrum Augsburg und ist Gewinner zahlreicher internationaler Preise.

Für den klangvollen Auftakt des Abends sorgte Dr. Ulrich Frank mit Werken von Bach und Liszt. Danach folgten anspruchsvolle Kompositionen von Sergej Rachmaninow und zum Abschluss Claude Debussy. Gerade Rachmaninow war für Dr. Frank eine künstlerische Herausforderung, die er mit Respekt und großer Leidenschaft annahm. Mit großem Beifall wurde Evgeny Konnov im zweiten Teil des Konzerts von seinem Publikum gefeiert. Der exzellente Musiker begeisterte mit Werken von Bach, Rachmaninow und Liszt, in letzterem „überrollte“ Konnov das Publikum mit einem musikalischen Schneesturm.

### Über 11.000 Euro an Spendensumme

Doch es gab nicht nur Schönes für die Ohren, mit dem Erlös des Ticketverkaufs wurde auch eine stolze Summe von 11.795 Euro gespendet. Doppelten Grund zur Freude gab es dabei bei der Spendenübergabe: 50 Prozent der Summe erhielt die Stadt Augsburg, die das Geld in Abstimmung mit dem „Ukrainischen Verein Augsburg“ und dem „Deutsch-Ukrainischen Dialog e.V.“ den Kriegsflüchtlingen zukommen lässt. Die andere Hälfte unterstützt die „Kartei der Not“, dem Hilfswerk der Augsburger Allgemeinen Zeitung. Diese hilft seit über 50 Jahren Menschen in der Region, die unverschuldet in Not geraten sind.

Doppelten Grund zur Freude: Geschäftsführer Philipp Einwang (links) und Handchirurg Dr. Ulrich Frank (rechts) überreichen die Spenden an Arnd Hansen (2. von li.) von der „Kartei der Not“ sowie an den Sozialreferenten der Stadt Augsburg, Martin Schenkelberg (3. von li.).

Dr. Ulrich Frank und der Meisterpianist Evgeny Konnov sorgten am Klavier für einen Abend voller musikalischem Hochgenuss. Umrahmt wurde das Konzert von dem stimmungsvollen Ambiente des Kurhauses, das seinerzeit Hofrat Friedrich von Hessing erbauen ließ.

# „Alle Spezialisten unter einem Dach“

## Ein Gespräch mit Michael Schleier und PD Dr. Florian Elser

**Die Hessingpark-Clinic gilt als eine der führenden Adressen bei orthopädischen Beschwerden und Sportverletzungen. Profisportler wie ambitionierte Freizeitsportler vertrauen auf die Expertise der Augsburger Spezialisten. So auch Michael Schleier aus Donauwörth. Der 53-Jährige ist als Vertriebsprofi nicht nur beruflich viel unterwegs. Auch in der Freizeit steht bei ihm Bewegung ganz oben auf der Agenda.**

**PD DR. MED. FLORIAN ELSER**
**Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie**

Spezialgebiete:
- Sportverletzungen
- Knie- und Schulterchirurgie
- Endoprothetik an der Schulter
- Ellenbogenchirurgie

*hp-concret: Herr Schleier, bei Ihnen geht’s sportlich meist „hoch hinaus“. Sie sind passionierter Kletterer und leiten ehrenamtlich die Kletterhalle in Donauwörth. Das klingt, als seien Sie topfit. Was führte Sie in die Hessingpark-Clinic?*
M. Schleier: Ich hatte Probleme mit meinem rechten Ellenbogen, die sich langsam über ein halbes Jahr hinweg entwickelt hatten. Zuerst schmerzte der Ellenbogen, dann konnte ich ihn nicht mehr ganz durchstrecken. Irgendwann wurden die Schmerzen immer stärker – und ich konnte nicht mehr richtig trainieren.

*hp-concret: Warum haben Sie sich gerade für die Hessingpark-Clinic entschieden?*
M. Schleier: Aufgrund meiner positiven Erfahrungen, als mein Knie hier vor einigen Jahren von Dr. Boenisch operiert wurde. Also habe ich in der Clinic angerufen, mein Problem geschildert und zunächst einen Termin in der Sprechstunde bei Dr. Frank bekommen.

*hp-concret: Und wie ging es dann weiter?*
M. Schleier: Es wurden zu Beginn MRT-Bilder gemacht; Dr. Frank hat mich untersucht, sich die Bilder angesehen und mir seine Einschätzung gegeben. Dann hat er mich an Dr. Elser verwiesen.

*hp-concret: Herr Dr. Elser, ist das in der HP-C eine übliche Vorgehensweise?*
PD Dr. Elser: Unsere Philosophie und unser oberstes Ziel ist es, unsere Patienten bestmöglich zu versorgen. Deshalb sind meine Kollegen und ich auf bestimmte Fachgebiete spezialisiert. In den einzelnen fachlichen Disziplinen gibt es aber immer Überschneidungspunkte. So „teilen“ etwa Dr. Frank und ich uns den Ellenbogen auf. Erkennen wir, dass der Kollege in einem Teilgebiet kompetenter ist, ist es durchaus übliche Praxis, Patienten an den Spezialisten zu überweisen.

*hp-concret: Ist diese konsequente Spezialisierung ein besonderes Qualitätsmerkmal der HP-C?*
PD Dr. Elser: Auf jeden Fall. Spezialisierung bedingt, dass man sehr tief in eine Materie einsteigt. Auf diese Weise baut man mehr Kompetenz auf, als wenn man sich mit vielen verschiedenen Bereichen beschäftigt. In der Medizin ist es aber ganz wichtig, dass man zuvor eine breite Ausbildung genossen hat, sonst wird man sozusagen „fachblind“. In der HP-C sind wir alle gut vernetzt mit anderen Spezialisten. Wir tauschen uns intensiv aus, um uns zu verbessern. Persönlich habe ich beispielsweise ein Jahr Fellowship an einer renommierten Fachklinik in den USA absolviert. Noch heute treffen wir uns zu Fellow-Meetings in Amerika und diskutieren über Fachthemen.

*hp-concret: Dr. Elser, Sie waren viele Jahre Mannschaftsarzt beim FC Augsburg. Fließen auch Ihre Erfahrungen aus dem Profisport in die Behandlung Ihrer „normalen“ Patienten ein?*
PD Dr. Elser: Ja, unbedingt. Als Mannschaftarzt muss man die Meinungen vieler Fachleute – Mediziner, Physiotherapeuten, Osteopathen – bewerten und das Bestmögliche für den Spieler mitentscheiden. Dabei lernt man immer wieder auch neue Therapieformen kennen, die man dann in die eigene Praxis überträgt, damit alle Patienten davon profitieren können. Im Profifußball spielt der Faktor Zeit zwar eine besondere Rolle, aber letztlich hat jeder Sportler den Ehrgeiz, so schnell wie möglich zurückzukommen.

**M. Schleier:** Das kann ich nur bestätigen. Für Sportler gibt es nie eine gute Zeit für eine Auszeit – im Winter will man Skifahren, im Sommer klettern … Wenn ich drei Monate nicht mehr klettern dürfte, verlöre ich extrem viel an Substanz und Kraft. Das würde mich weit zurückwerfen. Aber ich habe immer noch den Ehrgeiz, gute Leistungen zu bringen.

***hp-concret:** Herr Dr. Elser, was konkret haben Sie bei Herrn Schleier diagnostiziert?*
**PD Dr. Elser:** Das Kernproblem war ein Knorpelschaden in einem ganz bestimmten Bereich des Ellenbogens. Und zwar in dem Teil des Oberarms, der mit dem Speichenköpfchen das Gelenk bildet *(lat. Capitulum humeri)*. Der Bereich wird gerade bei Streck- und Umwendbewegungen stark beansprucht, wie das beim Klettern unter Last häufig der Fall ist. Zusätzlich hatte sich eine Schleimhautfalte in dem Bereich eingeklemmt und die Probleme verstärkt.

***hp-concret:** Sind das typische Beschwerden für Klettersportler? Gibt es also neben dem berühmten Tennisellenbogen auch einen „Kletterellenbogen?*
**PD Dr. Elser:** Prinzipiell kann bei jeder Sportart, bei der der Arm beansprucht wird, ein Tennis- oder ein Golferarm auftreten. Die Beschwerden werden so bezeichnet, weil sie gehäuft in den jeweiligen Gruppen auftreten. Beim Klettern wird zwar die obere Extremität stark, jedoch sehr kontrolliert belastet. Kletterer zählen daher nicht unbedingt zu unserer Kernklientel.

***hp-concret:** Wie sah Ihre Behandlung aus, Herr Schleier?*
**M. Schleier:** Nach der ersten Diagnose durch Dr. Frank stand zunächst eine OP im Raum. Dr. Elser schlug mir dann eine konservative Therapie vor, was mir als aktivem Menschen wesentlich sympathischer war. Denn eine OP hätte drei Monate Sportpause für mich bedeutet.

***hp-concret:** Es muss also nicht immer gleich operiert werden, Herr Dr. Elser?*
**PD Dr. Elser:** Meine Aufgabe als Arzt ist es, meinen Patienten die bestmögliche Therapie zu empfehlen. Im Fall von Herrn Schleier habe ich die Erfolgsaussichten der konservativen Behandlung als mindestens gleichwertig wie eine OP eingeschätzt. Bei einer OP besteht auch immer das Risiko von Kollateralschäden, z.B. durch Narben. Deshalb habe ich Physiotherapie und Injektionen mit Hyaluron empfohlen.

## „Dank der Therapie geht es mir heute um Welten besser!“

***hp-concret:** Was bewirken Hyaluron-Injektionen?*
**PD Dr. Elser:** Knorpelgewebe verfügt von Geburt an über eine sehr hohe Wasserbildungsfähigkeit. Das verleiht ihm eine gewisse Elastizität und eine hervorragende Gleitfähigkeit. Geht Knorpel kaputt, verliert er diese Eigenschaften. Das Gewebe wird spröder, reißt teilweise ein und gleitet schlechter. Die ständige Reizung der Gelenkinnenhaut verursacht dann Schmerzen – und das schlechtere Gleiten fördert den Verschleiß. Deswegen war der Ansatz der Therapie, zunächst den Reiz zu reduzieren. Hyaluron ist extrem wasserbindend und gleitfähig. So können die Defizite – meist für sechs bis zwölf Monate – ausgeglichen werden. Danach sollte man wieder auffrischen. Beim ersten Mal haben wir zusätzlich Kortison mitgespritzt. Das ist ein sehr effektiver Reizreduzierer, der aber nur gezielt eingesetzt werden sollte.

***hp-concret:** Und wie geht es Ihnen heute, Herr Schleier?*
**M. Schleier:** Um Welten besser! Gefühlt hat mir die Therapie sehr gut geholfen. Natürlich merke ich den Ellenbogen manchmal noch, aber das behindert mich nicht mehr beim Training.

***hp-concret:** Das heißt, Ihre positiven Erfahrungen mit der HP-C wurden auch dieses Mal bestätigt?*
**M. Schleier:** Absolut! Ich habe mich für die Clinic entschieden, weil ich eine schnelle Diagnose, eine zügige Behandlung haben – und schnell wieder fit sein wollte. Bei vielen Orthopäden wird man von A nach B geschickt – und es geht viel Zeit verloren. In der HP-C sind alle Spezialisten unter einem Dach vereint. Ich rufe an, bekomme einen Termin, sitze beim Spezialisten, zehn Minuten später im MRT. Dann schaut der Arzt sich das an – und kurze Zeit später habe ich die Diagnose und Therapieempfehlung in der Hand. Das war für mich ausschlaggebend – und deshalb würde ich die Hessingpark-Clinic auch jederzeit weiterempfehlen.

***hp-concret:** Herr Schleier, Herr Dr. Elser, wir danken Ihnen für das interessante Gespräch.*

**Informationen rund um den Ellenbogen lesen Sie hier:**

# Was tun bei verletzten Innenbändern?

**Innenbandverletzungen im Knie gelten als die häufigsten Bandverletzungen. In der Regel heilen lädierte Innenbänder auch gut, ohne operiert werden zu müssen. Dennoch bereiten gerissene Bänder am Knie recht lange Schmerzen und haben einen hohen „Erinnerungsfaktor“.**

**DR. MED.**
**ULRICH BOENISCH**
**Facharzt für Orthopädie**

Spezialgebiete:
- Sportverletzungen
- Knie- und Schulterchirurgie

Verletzungen am Innenband des Knies kommen unter Sporttreibenden sehr häufig vor. Ein Innenbandriss bzw. eine Innenbanddehnung entsteht, wenn der Unterschenkel plötzlich stark nach außen gedrückt oder gedreht wird, obwohl das Bein ausgestreckt ist. Dies kann bei Kontaktverletzungen oder plötzlichen Richtungswechseln im Sport, wie etwa beim Skifahren, Basketball, Tennis oder Fußball, passieren. Auch frühere Knieverletzungen können eine Innenbandverletzung begünstigen, insbesondere dann, wenn die Schäden nicht vollständig verheilen konnten.

**Klinische Untersuchungen entscheidend**

Durch den sogenannten Valgusstresstest in 30 Grad Beugung und voller Streckung wird geprüft, wie weit sich der Unterschenkel gegen den Oberschenkel in die X-Beinstellung „aufklappen“ lässt. Das kennzeichnet, wie instabil das Kniegelenk des Patienten tatsächlich ist. Dadurch ergeben sich unterschiedliche Verletzungsgrade und diese bestimmen dann auch die Therapieform. Grad 0 bezeichnet entsprechend keine Verletzung – die höchste Stufe Grad 3 weist eine mindestens 10 mm starke Aufklappbarkeit des Bandes auf. Dem Valgusstresstest folgen zur weiteren Diagnoseabsicherung die bildgebenden Röntgen- und MRT-Untersuchungen. Eine Röntgenübersicht des Kniegelenks in drei Ebenen und eine detaillierte MRT-Untersuchung geben Klarheit über den Umfang der Verletzung sowie Begleitschäden an Kreuzbändern, Knorpeln und Menisken. Insbesondere im MRT können selbst Haarrisse exakt identifiziert werden.

**Operation selten notwendig**

Die gute Nachricht ist, dass nur bei komplizierten Innenbandverletzungen operiert werden muss. Die meisten Unfälle können durch Schmerzstillung, Kühlen und Schienenversorgung mit frühfunktioneller Therapie behandelt werden. In seltenen Fällen erfordern sehr komplexe Rissformen eine Operation, etwa wenn knöcherne Ausrisse am Oberschenkel vorliegen. Dann wird das gerissene Band wieder refixiert und gegebenenfalls mit Schrauben befestigt.

**Gute Prognose**

Sporttreibende können ihre Muskeln durch wiederkehrendes Training und Aufwärmen vor dem Sport gut vor Bandverletzungen schützen. Werden Ober- und Unterschenkelmuskulatur regelmäßig beansprucht, geben sie dem Kniegelenk gute Stabilität und schützen auch die Bänder vor Verletzungen. Sollte es dennoch zu Innenbandverletzungen kommen, sind die Prognosen für eine vollständige Ausheilung gut. Ist die Ausgangssituation schwerwiegender, benötigt der Bandapparat etwas länger Zeit, um sich zu erholen. Leider bereiten Innenbandverletzungen über einen weiten Zeitraum mittlere bis starke Schmerzen. Neben der passenden Medikation gehört eine zeitig beginnende Physiotherapie zum wesentlichen Bestandteil der Behandlung.

## ERINNERUNGSFAKTOR BEI SCHMERZEN

Starke Schmerzen sind eine große Belastung, die in seltenen Fällen bis zur Unerträglichkeit gehen können. Daraus entwickelt sich das Schmerzgedächtnis, das durch eine gestörte Signalverarbeitung des Nervensystems entsteht und bei unzureichender Behandlung chronisch werden kann. Dann bleiben Schmerzen als Erinnerung erhalten, die subjektive Schmerzempfindung ist höher als die tatsächliche Schmerzintensität. Helfen kann dann eine ganzheitliche Behandlung aus Medikamenten, Physiotherapie und Entspannungstechniken, sportliche Betätigung oder Psychotherapie. Entscheidend für die Auswahl ist, dass Betroffene einen guten Zugang zu den Ausgleichsmethoden finden. Nicht jede Person ist für alle Methoden zugänglich. Die Rücksprache mit dem behandelnden Arzt kann jedoch für Klarheit sorgen.

Foto: Adobe Stock, © Delcio/peopleimages.com

„Tennisspielen belastet stark die Innenbänder des Knies.“

# Offizielles Mitglied in der HP-C-Ärzteschaft: Dr. Eva Halbeck

Die junge Generation in der Anästhesie: Dr. Sebastian Delker, Dr. Eva Halbeck, Dr. Bernhard Wagner und Dr. Christoph Völker (v.l.n.r.).

Die Hessingpark-Clinic führt den Kurs des vor Jahren eingeleiteten Generationswechsels fort: Seit 1. Januar 2023 ist Frau Dr. Eva Halbeck als liquidationsberechtigte Ärztin der Fachabteilung Anästhesie in der Hessingpark-Clinic tätig. Sie ist nun offizielles Teammitglied in der Ärzteschaft um Eberhard Binhammer, Dr. Sebastian Swierkot, Dr. Sebastian Delker, Dr. Christoph Völker und Dr. Bernhard Wagner.

Einigen Patienten dürfte die gebürtige Augsburgerin bereits bekannt sein, da sie im Mai 2022 mit der Einarbeitung in der HP-C startete. Dr. Halbeck verfügt durch ihre Ausbildung zur Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin mit Zusatzbezeichnung Notfallmedizin und ihre ärztliche Tätigkeit an renommierten Kliniken wie der LMU München, der Universität Tübingen sowie dem Universitätsklinikum Augsburg über eine ausgezeichnete fachliche Expertise. Zuletzt war die zweifache Mutter als Belegärztin an der KJF Klinik Josefinum in Augsburg tätig und als Notärztin am Standort Schwabmünchen im Einsatz.

Wir freuen uns, nun auch eine Frau im Kreise der Ärzteschaft zu haben und wünschen Frau Dr. Halbeck für ihre berufliche Zukunft an der HP-C alles Gute und viel Erfolg!

# Dr. Delker ist neuer Transfusionsverantwortlicher

Zum Jahresbeginn hat Dr. Sebastian Swierkot den Staffelstab als Transfusionsverantwortlicher der Hessingpark-Clinic an Dr. Sebastian Delker übergeben. Zu den wesentlichen Aufgaben des Transfusionsverantwortlichen nach der Hämotherapie-Richtlinie gehören unter anderem die Einhaltung einschlägiger Gesetze, Verordnungen und Leitlinien, eine einheitliche Organisation für die Durchführung der Maßnahmen, eine qualitätsgesicherte Bereitstellung von Blutprodukten sowie die Beratung der betroffenen Patienten. Dr. Bernhard Wagner unterstützt als Transfusionsbeauftragter Dr. Delker in diesem Aufgabengebiet.

**Bedarf an Blutkonserven gering**

Bei umfangreicheren Operationen, wie etwa bei Hüft- oder Knieprothesen, wird bereits während der Operation und in den ersten Stunden nach der OP das „verlorene“ Blut der Patienten aufgefangen. Dieses wird in einem bestimmten Filterungs- und Waschprozess am Patientenbett aufbereitet und dem Patienten über die Vene zurückgegeben. Insgesamt werden in der Hessingpark-Clinic extrem selten Fremdblutkonserven benötigt, die dann von der Blutbank des Universitätsklinikums Augsburg stammen. Im Jahr 2022 musste bei lediglich neun Patienten eine Gabe von Fremdblutkonserven erfolgen. Das ist bei knapp 3000 Operationen jährlich eine verschwindend geringe Anzahl.

Das gesamte Team der HP-C dankt Dr. Swierkot sehr herzlich für die langjährige Übernahme dieses Amtes und wünscht Dr. Delker ein erfolgreiches Wirken in dieser Funktion.

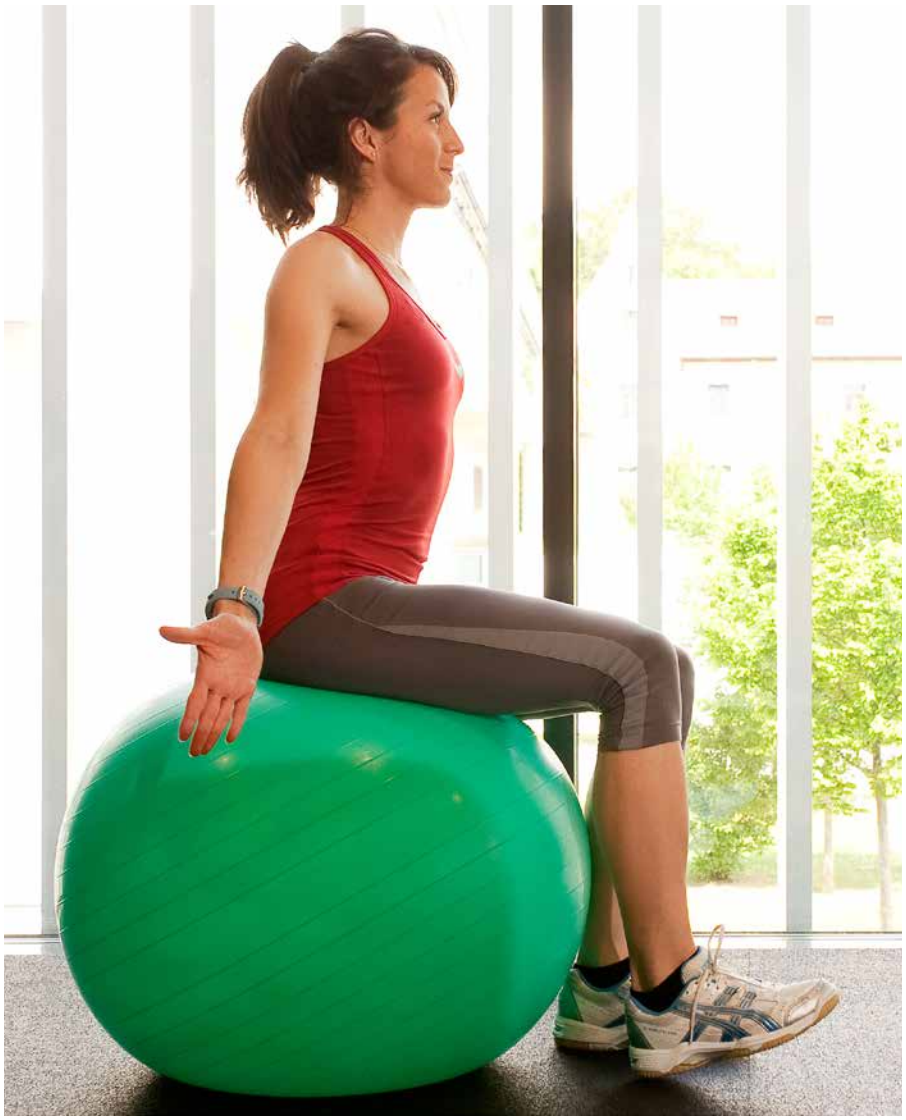
# Erfolgreiche Vortragsreihe „Wirbelsäulen-Winter“

## Veranstaltung nach langer Zwangspause zurück

In der Corona-Pandemie kläglich vermisst, durfte nach zweijähriger Pause die beliebte Vortragsreihe „Wirbelsäulen-Winter“ endlich wieder stattfinden. Im November 2022 und Februar 2023 teilten die Wirbelsäulenexperten der Hessingpark-Clinic, Dr. Felix C. Hohmann und Prof. Dr. Matthias Oertel sowie der Spezialist im Bereich Therapie und Training, Diplom-Sportwissenschaftler Steffen Rodefeld, bereitwillig ihr Fachwissen.

**Ischias, Nacken, Hals und Lenden im Fokus**

Der Schwerpunkt der Vorträge lag auf Ischias- und Nackenschmerzen. Die Experten erläuterten mögliche Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem stellte Steffen Rodefeld mit dem ICAROS ein hochmodernes Virtual-Reality-Trainingsgerät vor, welches bei HP-C Therapie und Training erfolgreich eingesetzt wird. Das innovative Sportgerät trainiert Körperspannung, Koordination, Gleichgewicht und Muskeln besonders effektiv und mit spielerischem Charakter. Eine Fortsetzung der Vortragsreihe ist für kommenden Herbst und Winter geplant.



hessingpark CLINIC
GEMEINSAM GESUND IN BEWEGUNG
EndoConcept

# EndoConcept Schulungs-termine

Seit Jahren versorgen die Endoprothetik-Spezialisten der Hessingpark-Clinic Patienten mit modernen Hüft- und Knieimplantaten. Das ganzheitliche Programm EndoConcept unterstützt die Betroffenen dabei, möglichst rasch wieder mobil, selbstständig und schmerzfrei zu werden. Im Rahmen unserer Patientenschulung informiert unser Team über Vorbereitungen zur OP, Schmerzmanagement, stationären Aufenthalt und die Mobilisation nach der Operation. Patienten erfahren, was organisatorisch zu regeln ist und wie sie selbst aktiv zum Erfolg der Behandlung beitragen können.

### DIE NÄCHSTEN TERMINE FÜR DIE PATIENTENSCHULUNG SIND:

Montag, 3. Juli 2023
Montag, 4. September 2023
Montag, 9. Oktober 2023
Montag, 6. November 2023
Montag, 4. Dezember 2023

jeweils von 16:00 bis 17:30 Uhr
in der Hessingpark-Clinic

**Bitte melden Sie sich verbindlich an:**
**Telefonisch unter 0821 909 9000**
**Per E-Mail an contact@hessingpark-clinic.de**

Begleitpersonen dürfen zur Schulung gerne mitgebracht werden.

# Vikomotorisches Gehirntraining für effektive Ergebnisse

## Meilenstein mit Virtual-Reality-Trainingsgerät

**Als wichtigstes menschliches Organ gilt das Gehirn. Es ist ein komplexes System und das Steuerzentrum des Körpers, kann weder transplantiert, noch technisch ersetzt werden. Allerdings reduziert sich die Gehirnleistung im Laufe des Lebens – um nahezu 50 Prozent bis zum 70. Lebensjahr. Dies geschieht durch sogenannte neurodegenerative Prozesse, wie etwa den Verlust von Synapsen.**

Durch die altersbedingte Reduktion der Gehirnleistung, die sogenannte Kognition, kann sich die individuelle Selbstständigkeit und Lebensqualität massiv verringern. So wird es im Alter deutlich schwieriger, sich gut zu konzentrieren und kognitive Aufgaben zu lösen. Alltägliche essenzielle Kognitionsleistungen verschlechtern sich, wie etwa das allgemeine Gedächtnis oder die Entscheidungs- und Reaktionsgeschwindigkeit, die unter anderem für die Straßenverkehrstüchtigkeit notwendig sind. Auch das Sturzrisiko mit folgenschweren Verletzungen erhöht sich.

Studien belegen, dass Trainingseffekte eines rein computerbasierten Gehirntrainings nur für die trainierte Aufgabe nachzuweisen sind, aber kein Transfer in den Alltag stattfindet. Doch nun gibt es vielversprechende Alternativen. „Während klassische Gehirntrainings am Computer dieser Entwicklung meist nicht effektiv entgegenwirken, bietet das VIKOMOTORIK™ Konzept einen innovativen Ansatz, um kognitive Funktionen bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten“, so Prof. Dr. Thorben Hülsdünker von der internationalen University of Health, Exercise & Sports LUNEX in Luxemburg.

**„Dank künstlicher Intelligenz kann das Programm individuell an den Trainingszustand angepasst werden.“**

**Gehirn trainierbar wie Muskeln**

Wichtig für ein effektives Gehirntraining ist die Verbesserung der Plastizität des Gehirns. Das heißt, die Verknüpfung der bestehenden Gehirnzellen über Nervenleitbahnen und Synapsen wird erweitert. Anspruchsvolle Aufgaben in Kombination mit visuellen Erfassungs- und motorischen Bewegungsaufgaben stimulieren die Bildung dieser Synapsen und Neuronen. Werden dazu die richtigen Intensitäten und Belastungen gewählt, wird das Gehirn besonders effektiv trainiert. „Im Vergleich zu klassischem Gehirntraining erfordert das vikomotorische Konzept körperliche Aktivität. Dadurch werden günstige Wachstumsfaktoren im Gehirn freigesetzt, was den Transfer in den Alltag ermöglicht“, sagt Prof. Dr. Hülsdünker*.

**Weitere Geräteinstallationen in Planung**

Hessingpark-Clinic Therapie und Training hat in diesem Bereich durch die Installation des ICAROS-Trainingssystems bereits den ersten Meilenstein gelegt. Weitere sind in der näheren Zukunft fest eingeplant. „Wir sehen die Notwendigkeit, den Volkskrankheiten Sarkopenie (Muskelabbau), Verlust der kognitiven Leistungsfähigkeit (z.B. Demenz) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiterhin mit den neuesten Techniken und Erkenntnissen die Stirn zu bieten“, unterstreicht Felix Lohse, Sportwisssenschaftler bei HP-C Therapie und Training, die Entscheidung für das ICAROS-Gerät.

Durch den zusätzlichen Einsatz der virtuellen Realität, wie beispielsweise auf dem neuen ICAROS Trainingsgerät, nutzen die Therapeuten und Trainer noch viele weitere Trainingsaspekte für den Bereich des vikomotorischen Trainings. Durch ein zielgerichtetes spielerisches Training steigt die Motivation und der Spaß bei den Teilnehmenden enorm, berichtet auch die Sportwissenschaftlerin Carina Dick, die mit den Fitnesskunden trainiert. Die objektive Datenerhebung und Punktevergabe durch das System ermöglichen eine gute Dokumentation der Übungseinheiten und des Trainingsfortschritts.

**KI auf dem Vormarsch**

Künstliche-Intelligenz-Module (kurz: KI) gewährleisten ein effektives Trainieren mit einer optimal abgestimmten Programmzusammenstellung, passend zum Trainingszustand. So werden Sportgeräte zum persönlichen Trainingsassistenten, die den menschlichen Spieltrieb ausnutzen und stark motivieren.

* Quelle: Studien von Diamond & Ling, 2016, Temprado, 2021 und Torre & Temprado, 2022

## SO FUNKTIONIERT DAS ICAROS-TRAINING

Da wird der Traum vom Fliegen (virtuelle) Realität: ICAROS verbindet Fitnesstraining mit virtuellen Erlebnissen. Ausgangsstellung für das Training auf dem Gerät ist der Unterarmstütz, in der Fitness-Community auch Plank genannt. Unterschenkel und Unterarme ruhen auf einer Ablagefläche, der Rumpf muss selbst gehalten werden. Dann die Virtual-Reality-Brille aufsetzen und es kann losgehen. Während des Trainings sind Rumpf und Schultern durchgehend unter Spannung, um die Balance zu halten. Allein durch die kontrollierte Verlagerung des Körpergewichts in alle Richtungen wird der ICAROS gesteuert, um beispielsweise die Flugbahn zu halten. So werden Körperspannung, Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht optimal trainiert.

**Unsere Paketpreise für 5 Termine á 30 Minuten:**
**Erstticket:** 129 Euro
**Folgeticket:** 99 Euro

Vertragskunden von HP-C Therapie und Training erhalten vergünstigte Konditionen.

**Kostenloses Schnuppertraining vereinbaren:**
Reservieren Sie gleich Ihren ersten Trainingstermin bei Hessingpark-Clinic Therapie und Training: Einfach QR-Code scannen und Termin buchen.

# Patellofemorales Schmerzsyndrom:

## Bei vorderem Knieschmerz ist eine konservative Therapie die erste Wahl

**Schmerzen im vorderen Bereich des Knies und der Kniescheibe können auf das patellofemorale Schmerzsyndrom (PFSS) hindeuten. Kniespezialist Dr. Daniel Wagner erklärt, wie die Beschwerden entstehen und wie sie erfolgreich behandelt werden können.**

**DR. MED.**
**DANIEL WAGNER**
**Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie**

Spezialgebiete:
- Sportverletzungen
- Knie- und Schulterchirurgie
- Patellachirurgie

Beschwerden rund um die Kniescheibe gehören zu den häufigsten Knieproblemen. Fast zwei Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter. Aufgrund seines komplexen anatomischen Aufbaus ist das Kniescheibengelenk besonders störanfällig. Schmerzt vor allem der vordere Teil des Knies zwischen Kniescheibe *(lat. Patella)* und Oberschenkel *(lat. Femur)*, sprechen Mediziner von patellofemoralen Schmerzen (PFSS). Studien zufolge sind sportlich aktive Jugendliche und junge Erwachsene besonders oft betroffen; Frauen doppelt so häufig wie Männer. Zwischen 50 und 60 tritt das Schmerzsyndrom auch gehäuft als Folge altersbedingter Verschleißerscheinungen auf.

**Kniescheibe hat eine wichtige Funktion**

Die Kniescheibe sitzt wie ein Schutzschild direkt vor dem Kniegelenk. Sie wird dabei in einer rinnenförmigen Gleitbahn am Oberschenkelknochen geführt. Ihre Aufgabe ist es, die Beugung und Streckung des Knies zu unterstützen, indem sie wie eine Umlenkrolle die Kraft von der Oberschenkelmuskulatur auf die Kniescheibensehne überträgt. Für die Entstehung eines patellofemoralen Schmerzsyndroms können sowohl funktionale wie auch anatomische Ursachen verantwortlich sein.

**Auslöser für PFSS ist häufig Überlastung**

Meist deuten die Schmerzen auf eine Über- oder Fehlbelastung des Gelenks im Alltag, Beruf oder Sport hin. Die Kräfte, die auf die Kniescheibe wirken, betragen beim Gehen etwa die Hälfte des Körpergewichts; bei sportlichen Aktivitäten können sie sich bis zum elffachen steigern. Bei zu starker Druckbelastung durch die Kniescheibe wird das Knorpelgleitlager gereizt. Langfristig kann dies sogar den Knorpel schädigen. Häufig resultieren die Beschwerden auch aus einer Fehlstellung der Kniescheibe, die zu erhöhten und schmerzhaften Zugbelastungen auf Bänder und Muskeln der Kniescheibe führt.

Foto: Adobe Stock, © SciePro

**Auch strukturelle Abweichungen können Ursache sein**
Daneben können aber auch neuromuskuläre Ungleichgewichte und anatomische Normvarianten den Gleitvorgang der Kniescheibe stören und zu Schmerzen führen. Zu den angeborenen Einflussfaktoren zählen vor allem eine abgeflachte Gleitrinne der Patella, eine veränderte Zugrichtung der Kniescheibensehne, eine hochstehende Kniescheibe sowie Abweichungen der Beinachsen. Chirurgische Maßnahmen sollten allerdings nur bei ausgeprägten anatomischen Veränderungen in Betracht gezogen werden.

**Gezieltes Training ist A und O der Therapie**
Das patellofemorale Schmerzsyndrom wird meist konservativ behandelt. Häufig sind bei diesem Krankheitsbild die Oberschenkelstrecker zu schwach, verkürzt und arbeiten zeitverzögert. Es besteht ein Ungleichgewicht zwischen innerem und äußerem Oberschenkelstrecker sowie zu den hinteren Oberschenkelmuskeln. Zusätzlich ist oft der sogenannte Tractus iliotibialis, eine Sehnenplatte an der Oberschenkelaußenseite, verkürzt. Am wichtigsten erscheint aber die dynamische Bein- und Beckenachsenstabilisierung. Abweichungen führen zu einer X-Beinposition, die bei Bewegungen zu einer Fehlbelastung der Kniescheibe führt.

Durch gezielte Physiotherapie und Training können die gestörten Funktionen wieder normalisiert werden. Zunächst sollten die Funktionsstörungen durch spezielle biomechanische Untersuchungen und Tests objektiviert werden. Bei Hessingpark-Clinic Therapie und Training führen wir hierzu beispielsweise individuelle Laufanalysen und Kraftmessungen durch. Auf der Basis der Ergebnisse erfolgt dann ein gezieltes Training zur Optimierung der Technik und der muskulären Situation. Ziel aller Maßnahmen ist es, den Druck auf das Gelenk zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen zu reduzieren. In der Regel können innerhalb von zwölf Wochen circa 60 Prozent der Beschwerden gelindert werden.

**„Gezielte Physiotherapie normalisiert die gestörten Kniefunktionen.“**

# Save-the-date: Sportorthopädie Update

Wenn Patienten mit komplexen Beschwerden oder langwierigen Verletzungen beim Orthopäden erscheinen, ist Wissen rund um Therapieoptionen und OP-Indikation relevant. Aus diesem Grund möchten die Experten der Hessingpark-Clinic zuweisenden Orthopäden und Fachärzten die Möglichkeit bieten, ihr Wissen und Können zu erweitern und laden zur Fortbildung „Sportorthopädie Update“ am Mittwoch, 4. Oktober 2023 ab 19.00 Uhr in die Hessingpark-Clinic ein. Der Fortbildungsabend beinhaltet vier Vorträge rund um Knie, Hüfte, Schulter und Sprunggelenk sowie einen praktischen Teil, bei dem die wichtigsten Untersuchungstechniken gezeigt werden.

Wenn Sie Interesse an dieser fachlichen Fortbildung haben, melden Sie sich bitte bis zum 15. September 2023 über den abgebildeten QR-Code an. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl empfehlen wir eine zeitnahe Anmeldung. Für Ihre Teilnahme erhalten Sie Fortbildungspunkte von der Bayerischen Landesärztekammer.

# Konservative versus operative Therapie von Fingerfrakturen

**DR. MED. ULRICH FRANK**
**Facharzt für Orthopädie**

Spezialgebiete:
- Hand- und Handgelenkchirurgie
- Unterarm- und Ellenbogenchirurgie

**Ein Sturz oder ein heftiger Schlag auf die Hand sind häufig Ursachen für gebrochene Finger. Die Behandlung richtet sich nach Art und Schwere der Verletzung. Oft reicht eine mehrwöchige Ruhigstellung. Ist der Bruch allerdings verschoben oder ein Gelenk beteiligt, muss operiert werden.**

Frakturen *(Brüche)* der Finger- und Mittelhandknochen sind häufig. Der Unfallmechanismus ist meist ein Sturzereignis; durch Schlagtraumen (wie im Boxsport) können vor allem die Mittelhandknochen unterhalb des Köpfchens brechen. Leitsymptome der frischen Verletzung sind Bewegungseinschränkung, Schmerz und Schwellung. Gerade bei diesen Frakturen ist auf einen möglichen Rotationsfehler zu achten: Beim Versuch, die Faust zu schließen, schert der betroffene Finger aus und behindert den Nachbarfinger am freien Bewegungsspiel. Als bildgebende Diagnostik reicht Standardröntgen in der Regel aus. Ist ein angrenzendes Gelenk beteiligt, ist der Einsatz der Computertomografie von großem diagnostischem Wert.

Prinzipiell gibt es bei Fingerbrüchen zwei Behandlungswege: die konservative Therapie und die operative Behandlung.

**Therapie durch Ruhigstellung**
Unter Anästhesie *(Voll- oder Teilnarkose)* werden radiologisch kontrolliert die verschobenen Knochenbruchstücke wieder „geradegestellt“ *(reponiert)*. Vor allem bei eingekeilten Schrägfrakturen, die eine breite Kontaktfläche zeigen, reicht die alleinige Reposition oft aus. Allerdings ist gerade bei diesen Brüchen auf die korrekte Einstellung der Rotation zu achten, um eine Fehlstellung in Zukunft zu vermeiden. Nach der Reposition muss dann der betroffene Finger konsequent ruhiggestellt werden, um die Knochenheilung zu unterstützen. In der Hessingpark-Clinic setzen wir hierfür maßgefertigte Schienen ein. Je nach Fraktur beträgt die Dauer der Ruhigstellung vier bis sechs Wochen. Anschließend wird durch Eigenübungen und Krankengymnastik die Beweglichkeit des Fingers wiederhergestellt.

**Operative Behandlung komplexerer Fingerbrüche**
Komplexere mehrteilige Frakturen oder Gelenkfrakturen erfordern meistens eine operative Fixierung. Eine alleinige Reposition würde die Stabilität nicht gewährleisten, denn

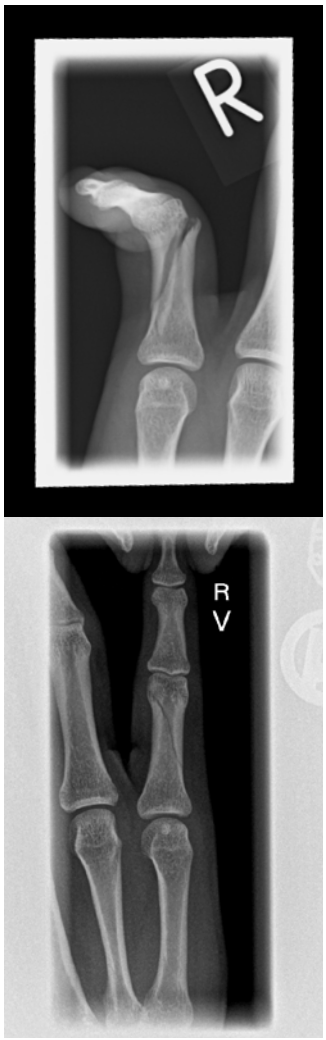
Foto: Adobe Stock, © auremar

selbst unter konsequenter Ruhigstellung bestünde durch Abrutschen der Knochenteile ein hohes Risiko zur Fehlstellung. Während noch vor 30 Jahren der Einsatz von Drähten die Methode der Wahl war, kann heute mit Mini-Titanplatten und Schrauben eine passgenaue Rekonstruktion angestrebt werden. Wesentlicher Vorteil dieser Methode ist die frühfunktionelle Nachbehandlung: Bereits wenige Tage nach der Operation kann mit Physiotherapie die Beweglichkeit des betroffenen Fingers wiederhergestellt werden. Die Ruhigstellungszeit in der Schiene ist im Vergleich zur konservativen Therapie deutlich verkürzt. Aber auch der Einsatz von Osteosynthesematerialien hat seine Risiken: Da die Platten am Knochen fixiert werden, ist die Verklebungsgefahr der darüberliegenden Strecksehne zu berücksichtigen. Die Narbenbildung führt dann unweigerlich zu einem Paradox: Einerseits zeigt sich im Röntgen eine anatomiegerechte Rekonstruktion, klinisch sind der aktive Faustschluss oder die Fingerstreckung durch die Narbenbildung massiv eingeschränkt. In diesen Fällen muss dann das Material nach Konsolidierung der Fraktur entfernt und eine Sehnenlösung durchgeführt werden. Nachteilig ist die stets sichtbare Hautnarbe, die besonders junge Menschen kosmetisch erheblich belasten kann, und die Gefahr einer Verletzung feiner Hautnerven. Sensibilitätsstörungen oder gar ein komplett asensibles Hautareal wären dann die Folgen.

**„Um Fehlstellungen und Funktionseinschränkungen zu vermeiden, werden komplexere Fingerbrüche meist operiert.“**

**Aktuelle Behandlungsstrategie in der Hessingpark-Clinic**

In der Hessingpark-Clinic empfehlen wir, wenn immer möglich, die exakte Reposition der Fraktur und anschließende Immobilisation in einer maßgefertigten Schiene. Der Nachteil der etwas längeren Ruhigstellungszeit wird durch die Gefahr der Sehnenverklebung und das Risiko der störenden Narbenbildung bei der operativen Therapie ausgeglichen. Falls eine operative Stabilisierung unvermeidbar ist, wird möglichst atraumatisch das Titanimplantat mit Schrauben fixiert und durch Feinadaptation des verletzten Strecksehnengleitgewebes das Risiko einer Verklebung minimiert. Von enormer Bedeutung ist die Physiotherapie, die möglichst rasch nach dem Eingriff beginnen soll. Ein speziell an den Patienten angepasster Nachbehandlungsplan dient als Leitlinie für die behandelnden Therapeuten.




Auf dem Röntgenbild klar erkennbar: Bruch des kleinen Fingers (obere Abb.) und – nach der OP – der Finger wieder „geradegestellt“ (untere Abb.).

# Dr. Ulrich Frank als Experte bei BR Gesundheit

Der Handgelenkbruch ist eine der häufigsten Frakturen. Als Ursache zählen meist Stürze im Alltag oder beim Sport, weil die Betroffenen versuchen, sich mit den Händen abzufangen. Klassische Symptome für einen Knochenbruch sind ein knackendes Geräusch, Schwellungen, Schmerzen, eine Bewegungseinschränkung und nicht selten sogar Fehlstellungen. Zu diesem Thema wurde der Handgelenkspezialist der Hessingpark-Clinic, Dr. Ulrich Frank, im TV-Format „Gesundheit“ durch den Bayerischen Rundfunk befragt.

Zusammen mit Kollegen erläuterte er in der Sendung mögliche Behandlungsmethoden bei Handgelenkbrüchen. Dabei erzählte seine Patientin Claudia Seifert von ihrem Unfall, bei dem sie sich eine komplizierte Trümmerfraktur zugezogen hatte. Warum der Experte zu einer operativen Behandlung geraten hat und wie wichtig die anschließende physiotherapeutische Nachbehandlung ist, sehen Sie im Sendungsarchiv der ARD Mediathek.

## SENDUNG SEHEN

Sie möchten sich die Sendung vom 20.12.22 ansehen? Scannen Sie dazu einfach den nachfolgenden QR-Code. Übrigens: BR Gesundheit läuft immer dienstags um 19 Uhr.

Der 50.000ste OP-Patient im Jubiläumsjahr: Bernd Walter (2. von rechts) freut sich über die Aufmerksamkeiten, die ihm Geschäftsführer Philipp Einwang (GF; links), Sarah Schütz (med. Fachangestellte) sowie Dr. Martin Jordan (rechts) überreichten.

# 20 Jahre Spitzenmedizin in Augsburg

## 50.000ster OP-Patient an der Hessingpark-Clinic

**Am 11. Oktober 2002 eröffnete die Hessingpark-Clinic im Augsburger Stadtteil Göggingen und blickt nach 20 Jahren auf beeindruckende Zahlen zurück: Über 500.000 Patienten haben die Experten für Knie-, Fuß-, Hand-, Hüft-, Schulter- und Wirbelsäulenchirurgie in den letzten zwei Jahrzehnten behandelt.**

Fast auf den Tag genau kam zum Jubiläum nun eine weitere, außergewöhnliche Erfolgszahl dazu. Am 14. Oktober 2022 operierte der Fußspezialist Dr. Martin Jordan seinen Patienten Bernd Walter, der nun als 50.000ster OP-Patient in der Statistik der Clinic aufgeführt ist. Herr Walter aus Bayreuth schlug sich schon seit längerem mit Schmerzen im linken Fuß herum. Der leidenschaftliche Triathlet versuchte es zu Beginn mit entsprechenden Einlagen im Schuh. Als die Einschränkungen für den Hobbysportler immer größer wurden, entschloss er sich – nach Empfehlung seines Hausarztes – sich in der Hessingpark-Clinic vorzustellen.

Preise und Trophäen waren für den Lehrer für Mathematik bisher kein Anreiz, um an Wettkämpfen teilzunehmen. „Von den rund 170 Triathlon-Wettkämpfen, an denen ich teilgenommen habe, konnte ich nicht so viele Pokale mit nach Hause nehmen. Mein größter sportlicher Erfolg – deutscher Nachwuchsmeister im Kickboxen – liegt auch schon länger zurück“, erzählt Walter. Umso mehr freute er sich über die Aufmerksamkeiten, die Philipp Einwang, Geschäftsführer der Hessingpark-Clinic, für ihn als 50.000sten OP-Patienten bereithielt.

**Medizinische Kompetenz durch Teamarbeit**

Dass der 55-Jährige im Jubiläumsjahr der Clinic ein besonderer Gast wird, konnte sich der Lehrer nicht ausrechnen. Auch nicht gerechnet hat er mit dem 5-Sterne-Service während seines stationären Aufenthalts. „Die Schokolade im Kühlschrank, die köstliche Barbarie-Ente zum Mittagessen und stets ein Lächeln von den Pflegekräften – das ist schon etwas besonders“, erinnert sich Herr Walter an seinen dreitägigen Aufenthalt zurück. „Ich bin hier in einem Team gelandet! Physiotherapeuten, Ärzte oder auch die medizinischen Fachangestellten, es ist wie in einer Mannschaft“, resümiert er.

Nach der Entlassung aus der Clinic startete er die mehrwöchige manuelle Therapie mit Lymphdrainage. Wenn die Heilung gut verläuft und Dr. Jordan sein Einverständnis gibt, möchte Bernd Walter seinen ersten 10-Kilometer-Lauf bestreiten. Das Team der Hessingpark-Clinic drückt ihm alle Daumen und fiebert nun der nächsten Jubiläumszahl entgegen.

# Unsere prominenten Gäste

**1**
**Maximilian Dilli,**
Kanute im olympischen Kader U23

**2**
**Roxana Strasser,**
Influencerin für Fitness und Gesundheit

**3**
**Kevin Kurányi,**
ehemaliger Fußballprofi, aktuell Spieler-Berater und TV-Experte

**4**
**André Hahn,**
Mittelfeldspieler beim Bundesligisten FC Augsburg

**5**
**Tina Schüssler,**
Ehemalige Boxweltmeisterin, Sängerin und Moderatorin

„Eine Metatarsalgie hat unterschiedliche Ursachen, jedoch immer schmerzhafte Folgen.“

**Metatarsalgie ist der Sammelbegriff für Schmerzen im Bereich des Mittelfußes. Die Erkrankung kann aufgrund von Überlastungen, Nervenreizungen oder Fußfehlstellungen auftreten. Bei einer ausgeprägten Metatarsalgie kann eine OP sinnvoll sein.**

Foto: Adobe Stock, © Africa Studio

# Wenn jeder Schritt schmerzt …

## Metatarsalgie erkennen und behandeln

Fast jeder kennt sie: plötzlich oder schleichend auftretende Schmerzen im vorderen Bereich der Füße. „Häufiger Grund ist eine sogenannte „Metatarsalgie“, wissen die beiden Fußspezialisten Dr. Manfred Thomas und Dr. Martin Jordan. Der Begriff „Metatarsalgie“ setzt sich zusammen aus dem lateinischen Wort „Metatarsus“ *(Mittelfuß)* und dem griechischen „Algos“ *(Schmerz)* und beschreibt als Oberbegriff die Schmerzen am Mittelfuß. Die Ausprägung und die Ursachen der Beschwerden können jedoch ganz unterschiedlich sein. Betroffene sollten diese daher unbedingt durch erfahrene Fachärzte abklären lassen.

**Stressfraktur häufig durch Überlastung**

Meist treten die Schmerzen in der Mitte des Vorfußes völlig überraschend auf. Gehen sie mit einer Schwellung und womöglich einer Überwärmung einher, sollte man hellhörig werden. „Diese Symptome deuten auf einen sogenannten Ermüdungsbruch der Mittelfußknochen hin“, so die Fußexperten der Hessingpark-Clinic. Die Frakturen *(Brüche)* können sich als Haarrisse am Knochen äußern oder sogar als kompletter Knochenbruch auftreten. Eine typische Form des Ermüdungs- oder Überlastungsbruches ist die sogenannte „Marschfraktur“. Der Name stammt aus dem Militär; ursprünglich wurden damit Überlastungsfrakturen bei Soldaten bezeichnet, die nach längeren Distanzmärschen in schweren Stiefeln auftraten. All diesen Frakturen gemeinsam ist die notwendige Therapie: Schonung im Schuh mit steifer Sohle und ausreichend weiter Zehenbox. Der Knochen heilt in der Regel von selbst. Je nach Alter und Ausprägung der Fraktur ist der Heilungsprozess innerhalb von sechs bis zehn Wochen so weit abgeschlossen, dass der Fuß wieder schmerzfrei belastet werden kann.

**Chronische Nervenreizung**

Eine weitere Ursache für Vorfußschmerzen können gequetschte Zehennerven sein. Durch eine chronische Quetschung der Nerven entwickelt sich eine langsam zunehmende Schmerzsymptomatik. Die Schmerzen äußern sich besonders beim Tragen von engen (und hochhackigen) Schuhen oder bei längerer Belastung. „Häufig beklagen die Patienten dann eine Gefühlsstörung der mittleren Zehenstrahlen zwei bis vier, welche von einer Schwellung des Vorfußballens begleitet ist“, berichten Dr. Thomas und Dr. Jordan. In der Frühphase der Erkrankung kann durch Entlastung, Wechsel des Schuhwerks und Injektion von kortisonhaltigen Substanzen an den Zehennerven eine Abschwellung und Beruhigung der gequetschten Nerven erzielt werden. Sobald die Entzündung des Nerven chronisch verändert ist und auch die umgebende Schleimbeutelentzündung chronisch wird, kann nur noch ein operativer Eingriff Abhilfe leisten. Hierbei wird unter Verwendung einer Lupenbrille der chronisch verdickte Nervenanteil entfernt und verödet. Die Ergebnisse nach einer solchen OP sind in der Regel sehr zufriedenstellend.

**Zehenfehlstellung kann Metatarsalgie begünstigen**

Eine Metatarsalgie kann auch als Folge einer Deformität der Großzehe auftreten. Typischerweise handelt es sich hierbei um einen Hallux valgus *(Ballenzeh)*. Die dauerhafte Funktionsstörung aufgrund der Schiefstellung der Großzehe führt zu einer chronischen Überlastung der zentralen Mittelfußknochen. Diese kann zunächst konservativ mit Fuß- und Zehengymnastik sowie Einlagenversorgung therapiert werden. Sollten sich allerdings die Symptome dauerhaft nicht bessern, ist eine Korrekturoperation der Großzehe ratsam, um einen belastungsfähigen „großen Zeh“ wiederherzustellen.

**Bei Transfermetatarsalgie ist OP erforderlich**

Bei der Transfermetatarsalgie kommen verschiedene Fußfehlstellungen zusammen. Als Folge einer langjährigen Funktionsstörung der Großzehe können die Zehengrundgelenke des zweiten und dritten Zehs derart überlastet werden, dass die Gelenkkapseln fußsohlenseitig einreißen. Die Zehen wandern dadurch in eine rasch zunehmende Krallenzehenstellung. Dies kann bis zum Auskugeln aus dem Gelenk führen. „In diesen Fällen besteht die unbedingte OP-Indikation“, betonen die beiden Fußchirurgen. Im Idealfall kann der Fuß etwa acht Wochen nach der OP wieder vollständig belastet werden.

**DR. DR. H.C. MANFRED THOMAS**
**Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie**

**DR. MED. MARTIN JORDAN**
**Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie**

Spezialgebiete:
- Operative und konservative Behandlung von Fuß, Sprunggelenk und Achillessehne
- Therapie von typischen Fußerkrankungen im Kindesalter

# Vegetarisch, vegan oder pflanzenbasiert?

**Tierische Produkte nur noch eingeschränkt oder auch komplett aus der Ernährung zu streichen, ist mittlerweile nicht mehr nur ein Trend. Besonders vegetarische sowie vegane Lebensmittel finden immer mehr Einzug in die Supermarktregale, weil sich die Nachfrage erhöht. Doch welche Formen der Ernährung gibt es eigentlich?**

Eine gesunde Ernährung wirkt sich gut auf die eigene Gesundheit, das Tierwohl und die Umwelt aus. Dabei verzichten Vegetarier auf Fisch, Fleisch, Fleischprodukte und Wurst. Bei der veganen Ernährung sind die Auswahlmöglichkeiten geringer, weil auf sämtliche tierische Produkte verzichtet wird. Dem gegenüber versucht die pflanzenbasierte Ernährung auf ausgewogene Weise alle Lebensmittel zu integrieren und den Konsum tierischer Produkte gering zu halten. Der Fokus liegt dabei auf größtenteils pflanzlichen Lebensmitteln.

„Je kürzer und verständlicher die Zutatenliste, desto besser.“

**Richtige Ernährung präventiv und kurativ**
Untersuchungen zeigten bereits mehrfach den Zusammenhang von sehr häufig vorkommenden Erkrankungen (wie Schlaganfall, Diabetes, Brustkrebs) und einem hohen Konsum von Wurst und rotem Fleisch auf. Im Gegenzug wurden die positiven Effekte und die direkte Abnahme der Erkrankungsrisiken bei einem hohen Gemüse- und Obstverzehr festgestellt.

**Kurze und verständliche Zutatenliste**
Eine vegetarische oder vegane Ernährung gilt nicht automatisch als gesünder, denn es kommt auf die Lebensmittelauswahl an. Das wachsende Angebot in den Supermärkten vereinfacht zwar die Umsetzung, zum anderen verunsichert es aber auch, weil diese mit einem grundlegenden positiven Effekt auf die Gesundheit assoziiert werden. Wenn es sich um hochverarbeitete Lebensmittel handelt, trifft das jedoch nicht immer zu. Dies ist an langen und schwer zu entschlüsselnden Zutatenlisten erkennbar. Werden dafür minderwertige Fette, Konservierungsstoffe und ein hoher Anteil an Zucker verwendet, bringt das keine gesundheitlichen Vorteile. Deshalb sollten beim Einkauf überwiegend unverarbeitete Lebensmittel, wie etwa Gemüse, Obst, Kartoffeln, Reis und Hülsenfrüchte ausgewählt werden. Ebenso gehören pflanzliche Fette, die bevorzugt aus Nüssen, Samen, Raps-, Oliven- und Leinöl stammen, dazu.

**Nährstoffmangel – ja oder nein?**
Werden die Lebensmittel ausgewogen und vielfältig gewählt, besteht bei einer pflanzlichen Ernährung grundsätzlich kein Mangel an bestimmten Nährstoffen. Dennoch macht es Sinn, sich mit der optimalen Versorgung der „kritischen Nährstoffe“ wie etwa Eiweiß, Eisen, Zink und Calcium auseinanderzusetzen. Bestenfalls werden über ein Blutbild ausgewählte Parameter regelmäßig bestimmt, um einen möglichen Mangel feststellen zu können. Zudem ist eine Ernährungsberatung eine Option, um die praktische Umsetzung zu optimieren.

Die eine gesunde Ernährungsweise gibt es nicht. Des Öfteren auf pflanzenbetonte Mahlzeiten zurückzugreifen, lohnt sich aber definitiv – für die eigene Gesundheit und die Umwelt. Das Küchenteam der HP-C bietet daher mit der vegetarischen bzw. veganen Speisekarte eine Vielzahl pflanzenbasierter Gerichte an, die schmackhaft und abwechslungsreich sind.

## TIPP VOM PROFI: HÜLSENFRÜCHTE

Dank des hohen Anteils an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen und einer ordentlichen Portion Ballaststoffen sind Hülsenfrüchte DAS Superfood schlechthin. Kichererbsen, Bohnen und Linsen dürfen also ruhig öfter auf dem Teller landen.

Foto: Adobe Stock, © Africa Studio

# Osteopathie als sanfte Behandlungsmethode

## Angebot als fester Bestandteil der Hessingpark-Clinic

**Die Osteopathie ist ein ganzheitliches Behandlungskonzept für strukturelle Funktionsstörungen. Dabei untersuchen und behandeln Therapeuten mit ihren Händen den Bewegungsapparat, die inneren Organe und das craniosacrale System. Die Osteopathie ergänzt das breitgefächerte Angebot von Physiotherapie sowie das Training für Prävention und Rehabilitation an der Hessingpark-Clinic.**

Der Philosoph Aristoteles meinte bereits 300 vor Christus: „Das Leben besteht in der Bewegung." Bewegung macht beweglich und nichts fühlt sich schlimmer an, als nicht beweglich sein zu können. Wenn Beschwerden in Verbindung mit dem Bewegungssystem entstehen, gilt die Osteopathie als eine Methode, die sanft behandelt und dabei die Selbstheilungskräfte unterstützt. Sie ist eine gute Ergänzung und Erweiterung zur Schulmedizin. Durch sanfte Dehn-, Massage- und Grifftechniken lösen die Therapeuten Blockaden im Körper. Dazu zählen etwa auch Migräne oder Sodbrennen.

### Geschichte und Behandlung

Das Wort Osteopathie stammt aus dem Griechischen: „Osteon" bedeutet Knochen und „Pathos" steht für Leiden. Der Begründer der Osteopathie war der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still (1828-1917). Er wählte diesen Namen für sein Therapiekonzept, da er zunächst mit Forschungen am Knochen begann und erst später die verbindenden Gewebe wie Muskeln, Faszien, Bänder und Organe miteinbezog. Sein funktionelles Anatomiewissen eignete er sich in Jahrzehnten intensiver Naturbeobachtung an.

Die Osteopathie ist eine manuelle Diagnose- und Behandlungsform, die Funktionsstörungen am Körper aufspürt. Nach einer ausführlichen Anamnese erfolgt die körperliche Untersuchung. Der Ostheopath spürt dabei Bewegungseinschränkungen und Spannungen auf, welche ursächlich für die Beschwerden sein können. Nach einer osteopathischen Behandlung, die rund 50 Minuten dauert, kann der Körper etwa zwei bis drei Wochen lang darauf reagieren, so dass eine erneute Behandlung erst nach dieser Zeit sinnvoll ist. Je nachdem, ob die Beschwerden akut oder chronisch bestehen, sollte nach drei bis fünf Sitzungen eine Linderung spürbar sein. Was die Kostenübernahme der Krankenkassen anbelangt, wird unterschiedlich gehandhabt. Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten Kosten anteilig, eine Zusatzversicherung übernimmt einen noch höheren Anteil. Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten oftmals ganz.

**„Osteopathie ergänzt die Schulmedizin."**

NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE

PRAXIS AM HESSINGPARK

**NATURHEILKUNDE & OSTEOPATHIE PRAXIS AM HESSINGPARK**

**Anmeldung:**
Mo. – Do.: 8.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 8.00 – 15.00 Uhr
Telefonische Anmeldung unter **0821 909 9074**

www.naturheilkunde-am-hessingpark.de

# Polymyalgia rheumatica

## Langwierige Behandlung, gute Prognose

**DR. MED.**
**RALF STAPELFELDT**
**Facharzt für Orthopädie**

Spezialgebiete:
- Konservative und präventive Orthopädie
- Rheumatologie

**Bei einer Polymyalgia rheumatica (PMR) leiden Betroffene an starken Muskelschmerzen im Schulter- und Beckengürtel. Die Ursachen der entzündlichen Erkrankung sind unbekannt. Warum bei einer richtigen Diagnose dennoch meist eine gute Prognose besteht, erklärt Dr. Ralf Stapelfeldt.**

*hp-concret: Herr Dr. Stapelfeldt, welche Krankheit steckt hinter dem kompliziert klingenden Namen „Polymyalgia rheumatica"?*

Dr. Stapelfeldt: Der Begriff Polymyalgia rheumatica (abgekürzt PMR) setzt sich zusammen aus griechisch poly = viele und myalgia = Muskelschmerz. Er lässt sich am ehesten mit „rheumatischer Vielmuskelschmerz" übersetzen. Betroffene verspüren ausgeprägte, meist symmetrische, Muskelschmerzen vorwiegend im Bereich von Nacken, Schultergürtel und Oberarmen, häufig auch im Beckengürtel sowie in den Oberschenkeln. Die Schmerzen treten plötzlich in den Nacht- und Morgenstunden auf, begleitet von einer Steifigkeit der Gelenke. Dadurch ist die Mobilität der Patienten eingeschränkt, sie fühlen sich müde und krank. Teilweise kommt es zur Gewichtsabnahme, eventuell auch zu Depressionen. Einige Patienten klagen über Kopfschmerzen und Sehstörungen.

*hp-concret: Welche Ursachen hat die PMR – und wer kann daran erkranken?*

Dr. Stapelfeldt: Die genauen Ursachen dieser entzündlichen Erkrankung sind nicht bekannt. Es wird vermutet, dass es sich um eine Autoimmunkrankheit handelt, ausgelöst durch ein fehlgesteuertes Immunsystem. Auch Infektionen und genetische Faktoren scheinen Einfluss zu haben. Vor dem 50. Lebensjahr tritt die PMR so gut wie nie auf; betroffen sind vorwiegend Patienten ab 60 Jahren. Frauen erkranken etwa dreimal häufiger an PMR als Männer. Die Zahl der neu auftretenden Erkrankungen beträgt etwa 20 bis 50 Fälle pro

**„Für eine sichere Diagnose müssen zunächst andere Erkrankungen ausgeschlossen werden."**

Foto: Adobe Stock, © doucefleur

100.000 Einwohner pro Jahr. Damit ist die PMR im höheren Patientenalter eine der häufigsten entzündlich-rheumatischen Erkrankungen. Bei etwa der Hälfte der betroffenen Patienten tritt eine Gefäßentzündung der Schläfenarterien auf. Sind die Augenarterien entzündet, können Patienten bei ausbleibender Behandlung sogar erblinden.

*hp-concret: Wie wird eine Polymyalgia rheumatica festgestellt?*

**Dr. Stapelfeldt:** Für die PMR gibt es keine spezifischen Tests – und sie ist nicht immer leicht zu diagnostizieren. Die genaue Anamnese, klinische sowie laborchemische Untersuchungen, ist richtungsweisend. In den 1970er-Jahren definierte der englische Rheumatologe Prof. Howard Bird sieben spezifische Kriterien, die zur Diagnose führen. Für die Diagnosestellung müssen mindestens drei der sieben Kriterien erfüllt sein. Auch die Leitlinien der deutschen und internationalen Rheuma-Ligen geben Orientierung. Bei Verdacht auf eine Gefäßentzündung *(lat. Vaskulitis)* mit Beteiligung von Arterien im Kopfbereich kann eine farbkodierte Duplexsonografie (Ultraschalluntersuchung) vorgenommen werden. Die früher häufig durchgeführte Biopsie (Gewebeprobe) mit histologischer Untersuchung der Schläfenarterie ist heute eher selten.

*hp-concret: Lässt sich die PMR behandeln?*

**Dr. Stapelfeldt:** Ja. Allerdings gibt es eine Reihe von Erkrankungen mit ähnlichem Beschwerdebild. Wichtige Differentialdiagnosen zur PMR sind etwa Pseudogicht, entzündlich-rheumatische Gelenkerkrankungen (rheumatoide Arthritis), Gefäßentzündungen sowie bösartige Tumore. Diese Krankheiten sollten zunächst durch entsprechende Labor- oder bildgebende Untersuchungen über Fachärzte ausgeschlossen werden. Meinen Patienten rate ich immer zu einer interdisziplinären Behandlung, begleitet von ihrem Hausarzt oder internistischen Rheumatologen.

**„Durch eine zügig eingeleitete Therapie können die Beschwerden meist rasch gelindert werden."**

*hp-concret: Und wie läuft die Therapie konkret ab?*

**Dr. Stapelfeldt:** Sobald die Diagnose PMR feststeht, sollte die Therapie mit Kortison eingeleitet werden. Das ist das Medikament der ersten Wahl. Die geeignete Dosis wird für jeden Patienten individuell festgelegt. Nach der Einnahme sollte sich die Beschwerdesymptomatik innerhalb von 24 Stunden bessern. Spricht der Patient positiv auf die Kortison-Therapie an, kann die Dosis über mehrere Wochen nach einem Schema stufenweise bis zu einer Erhaltungsdosis reduziert werden. Begleiterkrankungen wie Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck, Glaukom o. ä. sowie mögliche Nebenwirkungen müssen vom Arzt und Patient beobachtet werden. Bessern sich die Symptome nicht oder treten Nebenwirkungen auf, kommt das Medikament Methotrexat (MTX) zur Anwendung. Die Krankheitsdauer kann mehrere Jahre betragen, daher erfordert die Therapie viel Geduld.

*hp-concret: Was können betroffene Patienten tun?*

**Dr. Stapelfeldt:** Wichtig ist es vor allem, den Empfehlungen des Arztes zu folgen. Es sollten regelmäßig klinische Untersuchungen durchgeführt und die Entzündungswerte im Blut sowie der Vitamin D-Spiegel laborchemisch kontrolliert werden. Durch die Einnahme von Kalzium und Vitamin kann Osteoporose vorgebeugt werden. Um das Risiko von Hautirritationen und Pigmentflecken zu verringern, sollte die Sonnenexposition vermieden werden (z.B. Hut, lange Hosen etc. tragen). Auch die Durchführung einer Knochendichtemessung, z.B. mit der DXA-Methode, ist sinnvoll. Physiotherapie kann die Symptome lindern und zum Erhalt der Muskulatur beitragen.

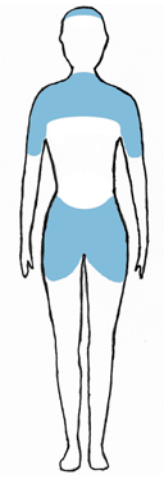
*hp-concret: Wie ist die Prognose der Polymyalgia rheumatica?*

**Dr. Stapelfeldt:** Aufgrund der zunehmend älter werdenden Bevölkerung wird die Zahl der jährlichen Neuerkrankungen vermutlich steigen. Rechtzeitig erkannt und behandelt ist die Prognose für die Patienten sehr gut. Die Kortisontherapie kann meistens nach ein bis zwei Jahren abgesetzt werden. Ein Therapieziel mit Beschwerdefreiheit und Senkung der laborchemischen Entzündungswerte ist realistisch.

*hp-concret: Wir danken für das interessante Gespräch!*

### DIAGNOSEKRITERIEN DER POLYMYALGIA RHEUMATICA NACH H.A. BIRD:

- Beidseitige Schulterschmerzen und/oder Steifigkeit
- Akuter Krankheitsbeginn (weniger als zwei Wochen)
- Blutsenkungsgeschwindigkeit (BKS) > 40 mm/Std.
- Morgendliche Steifigkeit > 1 Std.
- Alter > 65 Jahre
- Depression und/oder Gewichtsverlust
- Beidseitiger Druckschmerz am Oberarm



# Sichere Narkose bei Patienten in fortgeschrittenem Alter

**Mit zunehmendem Alter stellen Patienten in der Narkosesprechstunde unserer Clinic ähnliche Fragen. Sie haben verstärkt Sorge vor einem operativen Eingriff in Bezug auf die Anästhesie. Dabei fallen Begriffe wie das Durchgangssyndrom. Die Anästhesisten der HP-C berichten von ihren Erfahrungen und geben Tipps, um die Narkose gut zu vertragen.**

**EBERHADT BINHAMMER**
Facharzt für Anästhesie

**DR. MED. SEBASTIAN DELKER**
Facharzt für Anästhesie

**DR. MED. EVA HALBECK**
Fachärztin für Anästhesie

**DR. MED. SEBASTIAN SWIERKOT**
Facharzt für Anästhesie

**DR. MED. CHRISTOPH VÖLKER**
Facharzt für Anästhesie,
Facharzt für Allgemeinmedizin

**DR. MED. BERNHARD WAGNER**
Facharzt für Anästhesie

Hilde B., rüstige 86 Jahre alt, sitzt mit ihrem Ehemann in der Anästhesiesprechstunde der Hessingpark-Clinic. In wenigen Wochen ist bei ihr eine Operation für eine künstliche Hüfte geplant. Vor 15 Jahren hatte sie die gleiche OP auf der anderen Seite. Damals ist alles zur vollsten Zufriedenheit verlaufen und sie war nach kurzer Zeit wieder voll einsatzfähig. Da aber zuletzt einige Vorerkrankungen mit entsprechender Medikation hinzugekommen sind, ist die Patientin nun verunsichert: „Ist die erforderliche Betäubung überhaupt sicher für mich? Werden meine geistigen Fähigkeiten unter der Narkose leiden?“

Nach größeren OPs kann es vorkommen, dass vor allem ältere Patienten verändert oder unruhig aus der Narkose aufwachen, landläufig als Durchgangssyndrom oder als postoperatives Delir bekannt. Das Risiko dafür ist abhängig vom operativen Eingriff (Art, Länge, Blutverlust), weiteren Faktoren wie Alter, Vorerkrankungen (etwa Depressionen und dementielle Erkrankungen) sowie Alkohol- und Medikamentengebrauch. Ein postoperatives Delir muss umgehend behandelt werden, damit sich die Heilungschancen nicht verschlechtern bzw. ein anhaltendes kognitives Defizit vermieden wird.

**Durchgangssyndrom: Entstehung und Symptome**

Die Entstehung eines Delirs – der Zustand akuter Verwirrtheit – ist noch nicht bis ins Detail erforscht. Bekannt ist, dass eine Dysbalance der Botenstoffe im Zentralen Nervensystem ursächlich ist. Auch eine entzündliche Reaktion des Körpers, wie beispielsweise eine sogenannte postoperative Inflammation, kann ein solches Ungleichgewicht hervorrufen. Die Symptome des Durchgangssyndroms treten relativ schnell und vor allem nachts auf. Sie können wenige Stunden bis zu einigen Tagen andauern. Der Verlauf kann unterschiedlich sein und sich in Phasen mit deutlicher Symptomatik und Phasen von völliger geistiger Klarheit aufgliedern, wobei das Delir meist in der ersten Woche wieder folgenlos abklingt. Leider lässt sich nicht sicher voraussagen, welche Patienten tatsächlich ein Delir bekommen bzw. wie lange die Symptomatik anhält. Ein erhöhtes Risiko besteht jedoch für diejenigen, die sich durch die bevorstehende Operation aufgrund der ungewohnten Umgebung, der fremden Menschen und der verschiedenen Untersuchungen besonders gestresst fühlen.

Trotz der Risiken besteht für ältere Patienten kein Grund, sich nicht operieren zu lassen, um die eigene Lebensqualität bei Schmerzsymptomatik oder massiver Bewegungseinschränkung wieder zu verbessern. Denn gerade planbare Operationen bringen ein deutlich geringeres Delirrisiko mit sich, da es gute Präventionsmöglichkeiten gibt. Auch der Patient selbst kann sich auf den Eingriff vorbereiten und zur Vermeidung eines Delirs beitragen.

Foto: Adobe Stock, © Yakobchuk Olena

## MASSNAHMEN VOR DER OPERATION

- Erscheinen Sie mit Ihrem vollständigen Medikamentenplan und aktuellen Befunden zu Ihren Vorerkrankungen im Narkosevorgespräch.
- Sprechen Sie offen über Ihre Ängste, Sorgen und Bedürfnisse, aber auch über Schlafstörungen, Alkohol- und Medikamentengebrauch.
- Äußern Sie klar Ihre Wünsche, etwa zum favorisierten Narkoseverfahren, erhöhten Wärmebedürfnis oder der Stelle der Infusionsnadel nach der OP.
- Fragen Sie nach, wenn Sie Details über OP und Anästhesie wissen wollen.
- Steigern Sie Ihre geistige und körperliche Fitness im Rahmen Ihrer Möglichkeiten.
- Bereiten Sie Ihre Kliniktasche vor: Brille, Hörgerät, Prothese, große Uhren und Tageskalender helfen Ihnen, sich postoperativ zu orientieren.
- Packen Sie Fotos, Musik und Lesestoff ein, um Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Ausführliche Informationen mit Wissen und Tipps rund um die Narkose finden Sie hier:

## MASSNAHMEN AM OPERATIONSTAG

- Bis zu zwei Stunden vor der Operation dürfen Sie klare Flüssigkeiten trinken und Ihre Hausmedikation so einnehmen, wie mit dem Narkosearzt besprochen.
- Beruhigungs- und Schlafmittel werden vor der OP nicht mehr gegeben. Stattdessen werden Alternativen eingesetzt, etwa Akupunktur oder naturheilkundliche Medikamente, wie Baldrian.
- Sie erhalten ein individuell abgestimmtes Narkoseverfahren für eine kurze Anästhesie-Dauer, kurzwirksame Medikamente und ggf. Regionalanästhesie.
- Unter Vollnarkose wird die Narkosetiefe mit EEG bzw. BIS-Monitoring gemessen.
- Ihnen steht eine adäquate intraoperative Flüssigkeitszufuhr, Kreislaufstabilisation und Wärmeerhalt während der Operation zu.
- Wir setzen auf blutsparende Techniken und maschinelle Autotransfusion: Ihr eigenes Blut wird während der Operation aufgefangen, gewaschen und Ihnen aufbereitet wieder zurückgegeben.
- Zudem wird die postoperative Schmerztherapie frühzeitig begonnen, etwa mittels Schmerzkatheter, die die Dosis an starken Schmerzmitteln reduzieren.
- Schon direkt nach der Narkose, bekommen Sie eine erste physiotherapeutische Behandlung für eine frühe Mobilisation.
- Sobald Sie wach sind, erhalten Sie Brille und Hörgeräte zur besseren Orientierung.
- Sie dürfen zeitig trinken und erhalten Wassereis gegen postoperative Übelkeit.

## MASSNAHMEN WÄHREND DES STATIONÄREN AUFENTHALTS

- Sprechen Sie nach der Operation offen über Schmerzen, Gedächtnislücken, bedrohliche Gedanken oder Halluzinationen.
- Wenn Angehörigen Veränderungen an Ihnen auffallen, sollten sie uns das sofort mitteilen.
- Mit Hilfe der Physiotherapie kommen Sie wieder in Bewegung, suchen Sie zudem die frische Luft auf. Lymphdrainage und postoperative Untersuchungen werden Sie ebenfalls unterstützen. Bücher, Telefonate und Besuche sollten Sie Fernsehen oder Handy vorziehen.
- Licht, Arbeits- und Alarmgeräusche werden in den Abend- und Nachtstunden gedämmt, um Ihnen das nächtliche Durchschlafen zu ermöglichen. Versuchen Sie untertags nicht zu viel zu schlafen, um Ihre Nachtruhe sicherzustellen. Eine regionale Schmerztherapie unterstützt Ihren normalen Schlaf-Wach-Rhythmus.
- Nutzen Sie Orientierungshilfen, wie Tageskalender, Uhren und Familienfotos.
- Versuchen Sie viel zu trinken. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr begünstigt ebenfalls Ihre kognitiven Leistungen.
- Äußern Sie Ihr Unwohlsein („Bettnachbar schnarcht“, „Verband zu eng“, „Liegeschmerz“), damit mögliche Stressoren schnell behoben werden können.

# Aus Patienten werden HP-C Fans

## Bestnoten in den Bereichen Ambulanz, Station sowie Therapie und Training

**Vor rund fünf Jahren wurde in der Hessingpark-Clinic durch eine unabhängige Forschungsgruppe eine Patientenbefragung mit sehr positiven Ergebnissen durchgeführt. Nun wollte sich die Clinicleitung zu den laufenden Befragungen erneut vergewissern: Konnten die Stärken des Hauses auf diesem hohen Niveau gehalten werden?**

Zunächst führte die Forschungsgruppe Metrik, Spezialisten auf dem Gebiet der Zufriedenheitsanalysen im Gesundheitswesen, im Sommer 2022 eine standardisierte anonyme Befragung durch, um die Ergebnisse mit anderen Einrichtungen vergleichbar zu machen. Dabei wurden alle Fachbereiche, die für eine stationäre Patientenbetreuung relevant sind, in verschiedenen Themenfeldern beurteilt: von der Aufnahme über die pflegerische sowie ärztliche Betreuung und die Funktionsbereiche bis hin zu Sauberkeit, Qualität des Essens und die Situation der Entlassung. Insgesamt wurden 222 Fragebögen ausgewertet, die mit einer Fünf-Punkte-Bewertung belegt wurden.

Der Ergebnisbericht kann sich sehen lassen: Im externen Vergleich setzt die Hessingpark-Clinic den Maßstab und hebt sich deutlich nach oben ab. Ärzte, Pflegepersonal, Patientensicherheit, Betreuung und Sauberkeit haben sich im Vergleich zur Befragung in 2017 sogar verbessert. So gaben 98 Prozent der Befragten an, sich bei den Ärzten in sicheren Händen gefühlt zu haben, 94 Prozent von ihnen erteilten dem Pflegepersonal Bestnoten. Viele der Patienten suchten die HP-C aufgrund der Empfehlung von Freunden und Bekannten auf. Kristina Toth, Stationsleitung, freut sich über das hervorragende Abschneiden: „Trotz der Corona-Einschränkungen in den vergangenen Jahren konnten wir gemeinsam die Patienten optimal zu ihrem Wohle versorgen“. Oder, um es mit den Worten der Patienten zu sagen „…das Komplettpaket von Pflege bis OP ist super.“

**Hervorragende Noten auch für Ambulanz**

Ebenfalls im Sommer 2022 durften sich auch die Patienten im Bereich der Sprechstunde zu Wort melden und wurden nach den Erfahrungen während ihres Besuches in der Clinic befragt. Unter der Leitung von Brigitte Hübner (Patientenmanagement) wurde ein Fragebogen rund um die Zufriedenheit während der gesamten Betreuung entwickelt. Dieser drehte sich etwa um Hygieneaspekte, die Freundlichkeit der Ärzte und des Personals, die Aufklärung vor und während der Behandlung sowie die Organisation, den Ablauf, die Betreuung, den Umgang mit Schmerzen und das Behandlungsergebnis.

## „Etwas Besseres kann man sich nicht wünschen.“

Insgesamt beantworteten rund 120 Patienten die Fragen, deren Auswertung erfreuliche Ergebnisse lieferte. So kam etwa die Hälfte der Befragten über eine Empfehlung durch zufriedene Freunde oder Verwandte in die Klinik. 83 Prozent äußerten eine sehr hohe Zufriedenheit in der Zusammenarbeit des Ambulanzteams. Die ärztliche Betreuung hatte für die Patienten höchste Priorität, welche sehr gut bewertet wurde. Rund 90 Prozent waren von der Freundlichkeit ihres Arztes begeistert. Die Weiterempfehlungsquote von 87 Prozent ist ein klares Indiz für die hohe Zufriedenheit. „Vertrauen in unser Haus ist bei den Patienten das A und O – wir werden uns auch künftig an diesem Qualitätsanspruch messen lassen“, lautet das Fazit von Frau Hübner.

Im Januar 2023 wurde zudem eine Umfrage bei HP-C Therapie und Training durchgeführt. Hier treffen sich sowohl Patienten zur Physiotherapie und zum Rehatraining als auch Fitnesskunden. Hervorragend abgeschnitten haben dabei die Fachkompetenz der Mitarbeitenden, die individuelle Betreuung, die Aufenthaltsqualität in den Räumen und der freundliche Umgangston im Therapiezentrum. 99 Prozent würden den Bereich uneingeschränkt weiterempfehlen.

**Bitte bewerten Sie uns bei Google!**

Google

# Neue Kunstausstellung in der Clinic

## Spannende Materialmixe unter dem Motto „Heilung“

Bis zum Herbst stellt der junge Künstler David Buttmann unter dem Motto „Healing – Heilung“ seine Werke im Foyer, in den Wartebereichen sowie im Bistro der Hessingpark-Clinic aus. Die abstrakten Gemälde in großen Formaten fertigt der 32-jährige Neuburger mit verschiedensten Effekten: Beton, Zement, Harz, Pigmente, Lack, Acryl, Stahl, Kupfer oder Tinte kommen dabei zum Einsatz.

Seit 2020 lebt der gelernte Brauer und Mälzer in der abstrakten Kunst seine Kreativität aus. Der anfängliche Zeitvertreib wurde zu einer Leidenschaft. Von Beginn an war er auf der Suche nach besonderen Effekten. „Ein Bild zu erstellen ist für mich wie eine Geschichte schreiben und mitzuerleben. Ich bin nie auf der Suche nach einem Stil, den ich kopieren kann. Mein Antrieb sind die unzähligen Ideen, für die ich einen Weg der Darstellung suche“, beschreibt Buttmann sein Schaffen.

Ein Teil der ausgewählten Stücke besteht aus abstrakten Zeichnungen auf leichten Baumwollstoffen, die David Buttmann eigens für die Ausstellung erarbeitet hat. „Der Bezug auf den Ort und die Persönlichkeit der Hessingpark-Clinic war mir sehr wichtig und ermöglichte mir ein maximal kreatives Denken“, so der Künstler zum Ausstellungsort. „Ich versuche den Prozess der Heilung bildlich darzustellen und durch die dünnen Stoffe auch eine gewisse Leichtigkeit einzubringen.“ Die Arbeiten können noch bis zum 30. September besichtigt werden.

# Spendenaktion zum Valentinstag

Zum Valentinstag haben viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Hessingpark-Clinic – von Patientenmanagement und OP über Station, Küche und Hauswirtschaft bis hin zu Therapie und Training – Herz gezeigt und die Spendenbox gefüllt.

Bei der spontanen Spendenaktion für die Erbebenopfer in der Türkei und Syrien kam eine Summe von 1.500 Euro zusammen, die an „Ärzte ohne Grenzen“ übergeben wurde.

**Ein Video von der Sammelaktion finden Sie auf unserem YouTube-Kanal:**

# Was hilft, wenn es im Kreuz zwickt und zwackt?

## Bei Rückenschmerzen bringen konservative Therapiemaßnahmen häufig gute Erfolge

**Rückenschmerzen gelten heute als echte Volkskrankheit. Die Beschwerden können viele Gründe haben und sollten vom Arzt abgeklärt werden. Meist genügt eine konservative Behandlung, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Neben Medikamenten haben sich vor allem physiotherapeutische Maßnahmen bewährt.**

Unter konservativer Wirbelsäulentherapie versteht man die nicht-operative Behandlung von Schmerzen und Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Sie ist insbesondere dann angezeigt, wenn es sich um lokale Schmerzen des Rückens handelt, die nicht in die Beine ausstrahlen und nicht von Taubheitsgefühlen oder Schwächen im Bereich des Versorgungsgebietes eines Nervens begleitetet werden. Über 70 Prozent aller Rückenschmerzen zählen zu dieser Kategorie. Das klassische Beispiel ist der sogenannte „Hexenschuss“ *(Lumbago)*, der plötzlich auftretende heftige Kreuzschmerz ohne weitere Ausstrahlung.

**Bewegungsmangel ist Hauptursache vieler Rückenleiden**

Die Ursachen solcher Rückenschmerzen sind vielfältig. Einer der wichtigsten Faktoren ist unsere moderne Lebensweise, die selten rückengerecht ist. Frühere Generationen waren täglich viele Stunden körperlich aktiv. Heute verbringen immer mehr Deutsche ihren Alltag vorwiegend sitzend: im Auto auf der Fahrt zur Arbeit, im Büro vor dem Computer, am Abend vor dem Fernseher. Den meisten Menschen fällt es schwer, täglich die empfohlenen 10.000 Schritte zu erreichen. Unter diesem Bewegungsmangel leidet die Muskulatur. Sie verkümmert und bildet sich zurück. Die Wirbelsäule erhält keine ausreichende Unterstützung mehr. Bänder, Knorpel, Knochen und Gelenke werden nicht mehr von einer gut trainierten Muskulatur geschützt und tragen nun die Hauptlast.

**Auch Übergewicht und Psyche spielen eine Rolle**

Die Degeneration *(Verschleiß)* der Wirbelsäule ist ein kontinuierlicher Prozess, dem der Mensch durch den aufrechten Gang ausgesetzt ist. Die Schwerkraft lastet auf dem Rückgrat, das auch unser gesamtes Gewicht tragen muss. Übergewicht ist in unserer Gesellschaft ein bekanntes Problem. Auch ein Zusammenhang mit der Psyche ist erkennbar;

**DR. MED.**
**FELIX C. HOHMANN**
**Facharzt für Orthopädie**

Spezialgebiete:
- Hals- und Lendenwirbelsäulenchirurgie
- Verengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfälle
- Rückenschmerzen
- Ischiasschmerzen
- Bandscheibenverschleiß
- Instabilität der Wirbelsäule
- Künstliche Bandscheiben an der Halswirbelsäule

**PROF. DR. MED.**
**MATTHIAS OERTEL**
**Facharzt für Neurochirurgie**

Spezialgebiete:
- Mikrochirurgische Hals- und Lendenwirbelsäulenchirurgie
- Verengung des Wirbelkanals
- Bandscheibenvorfälle
- Rückenschmerzen
- Ischiasschmerzen
- Bandscheibenverschleiß
- Instabilität der Wirbelsäule
- Künstliche Bandscheiben an Hals- und Lendenwirbelsäule
- Tumore an der Wirbelsäule

Foto: Adobe Stock, © Graphicroyalty, M.Style, Comauthor, antto, stas111

starke Kreuzschmerzen können auch Ausdruck einer seelischen Belastung sein. In Deutschland werden zudem kulturell bedingt viele Probleme auf den Rücken projiziert. Das zeigt sich in Redewendungen wie: „Ich habe viel auf dem Buckel“, „Ich habe mein Kreuz zu tragen“ oder „Ich stehe mit dem Rücken zur Wand“.

**Am Anfang steht immer das Gespräch mit dem Arzt**

Was also können Betroffene tun, wenn es im Rücken sticht und zwickt – und die Schmerzen einfach nicht verschwinden wollen? Am Anfang steht ein Gespräch mit einem Facharzt oder Therapeuten. Dann folgt eine körperliche Untersuchung, um die Beschwerden genauer zu bestimmen. In der Hessingpark-Clinic setzen wir bildgebende Verfahren wie Röntgenaufnahmen oder MRT-Scans ein, um strukturelle Probleme in der Wirbelsäule zu identifizieren. Gemeinsam mit dem Patienten ermitteln wir dann die am besten geeignete Therapiemethode für die individuelle Situation. In einigen Fällen kann eine Kombination verschiedener konservativer Therapiemethoden erforderlich sein, um Schmerzen und Beschwerden effektiv zu behandeln.

Das Team von Hessingpark-Clinic Therapie und Training deckt den Großteil der therapeutischen Maßnahmen ab. Informieren Sie sich darüber gerne auf unserer Webseite.

## Folgendes Spektrum der konservativen Behandlungsmethoden steht grundsätzlich zur Verfügung:

**Physiotherapie**

Physiotherapie kann im Allgemeinen helfen, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern, Muskeln zu stärken und Schmerzen zu reduzieren.

**Manuelle Therapie**

Bei dieser Behandlungsform setzen ausgebildete Physiotherapeuten spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken ein, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern.

**Elektrotherapie**

Hierbei werden über Elektroden auf der Haut elektrische Impulse in die Muskulatur abgegeben, um Schmerzen und Beschwerden zu reduzieren.

**Osteopathie**

Die manuelle Therapiemethode zielt darauf ab, die Beweglichkeit und Funktion betroffener Strukturen zu verbessern. Auf diese Weise können Schmerzen und Dysfunktionen im Körper gelindert werden. Die Behandlung wird individuell auf den spezifischen Zustand des Patienten abgestimmt. Sie kann beispielsweise Manipulationen, Mobilisationen, Dehnungen, Massagen sowie weitere Techniken umfassen (mehr dazu auf S. 23).

**Medikamente**

Verspannungen rufen Schmerzen hervor, diese erzeugen wiederum Verspannungen. Dieser Teufelskreis kann meist durch Schmerzmittel aus der Gruppe der nicht-steroidalen Entzündungshemmer (z. B. Ibuprofen) sowie muskelentspannende Medikamente durchbrochen werden.

**Akupunktur**

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass diese Behandlungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bei der Linderung von Rückenschmerzen wirksam sein kann, insbesondere bei chronischen Schmerzen. Bei der Akupunktur werden feine Nadeln in bestimmte Punkte der Haut, die sogenannte Meridiane, gesetzt. Nach dem Verständnis der TCM handelt es sich dabei um „Leitbahnen“, in denen das Qi (Lebensenergie) fließt. Bei Rückenbeschwerden werden gezielt spezifische Akupunkturpunkte entlang der Wirbelsäule stimuliert, um Schmerzen, Muskelverspannungen und Steifheit zu reduzieren. Akupunktur eignet sich jedoch nicht für alle Menschen und birgt Risiken und mögliche Nebenwirkungen, wie beispielsweise Blutergüsse, lokale Schmerzen oder vereinzelt Infektionen an der Einstichstelle.

**Wärme- und Kältetherapie**

Diese Therapieformen können unterstützend zur Schmerzlinderung eingesetzt werden. Viele Patienten berichten über eine wohltuende Wirkung von Fango. Aber auch die Sitzheizung im Auto kann schon positive Effekte haben.

**Chiropraktik**

Chiropraktik ist eine mechanische Anpassung der Wirbelsäule durch langsame und ruckartige Bewegungen, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern und blockierte Gelenke zu lösen. Im Bereich der unteren Wirbelsäule und dem Übergang zum Becken, dem Iliosakralgelenk, mag diese Technik im Einzelfall funktionieren. Im Bereich der Halswirbelsäule, die sehr beweglich ist und viele Arterien und Venen beherbergt, kann es in seltenen Fällen durch Chiropraktik zu Einblutungen in den Spinalkanal bis zur Querschnittslähmung kommen. Patienten, die während oder nach einer Chiropraktik-Behandlung Symptome wie plötzliche und schwere Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Schwindel, Übelkeit oder Erbrechen verspüren, sollten sofort einen Arzt aufsuchen. Diese Symptome können Anzeichen einer spinalen Blutung sein und erfordern eine umgehende medizinische Behandlung.

# Sport mit einer Gelenkprothese?

**DR. MED. CHRISTIAN GRIESMANN**
**Facharzt für Orthopädie**

**DR. MED. OLIVER HOLUB**
**Facharzt für Orthopädie**

Spezialgebiete:
- Knie- und Hüftendoprothetik
- Schulterendoprothetik
- Rheumatologie

**Bewegung tut gut. Doch ist Training mit einem künstlichen Hüft- oder Kniegelenk überhaupt möglich? Ja, sagen die Experten. Aber es kommt auf gute Vorbereitung und die Wahl der richtigen Sportart an.**

Aktuelle wissenschaftliche Studien belegen, dass körperliche Aktivitäten unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, erhöhte Blutfettwerte oder Bluthochdruck lassen sich durch Sport in ihren Ausprägungen verbessern oder gar in ihrem Entstehen vorbeugend verhindern. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt daher 150 Minuten pro Woche moderate (aerobe) körperliche Aktivität oder 75 Minuten pro Woche hohe intensive (anaerobe) körperliche Aktivität; oder auch eine äquivalente Kombination aus moderater und intensiver Aktivität.

Doch kann man mit Hüftprothese wieder Golf spielen? Oder mit einem künstlichen Kniegelenk Skifahren? „Selbstverständlich – nach dem Einbau eines Gelenkimplantats darf und soll man durchaus in vernünftigem Rahmen Sport treiben. Dies hat sogar Vorteile“, erklärt Dr. Christian Griesmann, Endoprothetik-Experte der Hessingpark-Clinic. „Kunstgelenke können vor kardiovaskularen Komplikationen schützen, also positiv auf Herz, Kreislauf und Gefäßsysteme wirken und somit Leben verlängern. Grund dafür: Da Patienten sich nach einer Gelenkersatzoperation wieder aktiver sportlich betätigen können, verbessert sich ihre körperliche Fitness.“ Damit jedoch Patienten mit einem Kunstgelenk wieder sportlich durchstarten können, müssen einige wichtige Voraussetzungen erfüllt sein.

**Maßarbeit während der OP**

In der Hessingpark-Clinic wird bereits vor und während der Gelenkersatz-OP die erforderliche Basis dafür geschaffen: Die Operateure Dr. Griesmann und Dr. Holub wählen das bestgeeignete Implantat, planen die Eingriffe sorgfältig und führen sie präzise durch. Die für

> „Nach einer OP stellt sich die Frage, wann und unter welchen Umständen man wieder sportlich aktiv werden kann.“

Foto: Adobe Stock, © rh2010

die Bewegungsabläufe und sofortige Belastung bedeutenden Muskelgruppen werden bei der Operation konsequent geschont. Die Auswahl eines optimal auf die individuellen Gegebenheiten des Patienten angepassten Implantates, die ideale Positionierung der Implantate und deren hochwertige Materialbeschaffenheit verbessern die Dauerhaltbarkeit und Beständigkeit gegen Abrieb und Verschleiß. Hiervon profitieren gerade auch jüngere und aktive Patienten, die auf eine lange Haltbarkeit unter höherer Belastung der Implantate angewiesen sind.

**Sport begünstigt längere Lebensdauer der Implantate**

In früheren Jahrzehnten war es das vorrangige Ziel, Patienten durch ein Kunstgelenk ein schmerzfreies Gehen und die normale Mobilität im Alltag zu ermöglichen. Heute planen mehr als 50 Prozent der Endoprothetik-Patienten mit ihrer wiedergewonnenen Schmerzfreiheit wieder sportlich aktiv zu werden. Und das wirkt sich positiv aus: Bewegung führt zu einer guten muskulären Führung des Gelenks. Wer kräftige Muskeln hat, stürzt weniger. Passiert dennoch ein Sturz, so drohen weniger dramatische Folgen des Sturzes. Ein stabiles Gelenk wird zudem gleichmäßig belastet, ist weniger einseitigem Verschleiß unterworfen und dadurch haltbarer. Wer sich regelmäßig und moderat sportlich betätigt, kann somit die Lebensdauer von Endoprothesen verlängern. „Doch man sollte nicht übertreiben“, rät Dr. Griesmann. Übermäßiges Training oder gar Überlastung kann zu erhöhtem Verschleiß oder Lockerung der Implantate führen.

**Vorbereitung und Rehabilitation sind wichtig**

Der Wiedereinstieg in den Sport sollte allerdings optimal vorbereitet werden. Zunächst ist es wichtig, nach der OP im Rahmen der Reha Beweglichkeit, Stabilität und Sicherheit beim Gehen wiederherzustellen. Eine Lauf- und Gangbildanalyse, die Sportwissenschaftler und Orthopäden zusammen auswerten und interpretieren, unterstützt diese Vorbereitung und kann konkrete Behandlungswege aufzeigen.

Auch nach Ende der Reha sollten die Patienten ein eigenes Übungsprogramm fortsetzen und ihre Muskulatur in optimaler Verfassung halten. Nach dem Einsatz eines Hüftgelenks kann beispielsweise mit einem Heimtrainer Kraft aufgebaut werden. Dabei wird das Gelenk lediglich um das bis zu 1,5-fache des Körpergewichts belastet; beim normalen Gehen beträgt es etwa das dreifache. Vor diesem Hintergrund gewinnt auch der Abbau von Übergewicht an Bedeutung. Gelingt es Patienten beispielsweise, fünf Kilogramm abzunehmen, wird das Hüftgelenk bei jedem Schritt um 15 Kilogramm entlastet. Nebenbei werden auch die übrigen Gelenke geschont.

**Wer sich bewegt, schützt seine Gesundheit**

Übergewicht schadet den Gelenken nicht nur mechanisch, sondern auch über Entzündungsbotenstoffe, die aus den Fettzellen freigesetzt werden. Bei sportlicher Aktivität werden spezielle Botenstoffe (*Myokine*) aus der Muskulatur freigesetzt. Diese wirken sich vielfach positiv auf unterschiedlichste Organsysteme aus. All diese Zusammenhänge müssen in der Vorbereitung der Patienten berücksichtigt werden. Dann gilt es, die individuell passende Sportart zu finden und gemäßigt zu trainieren. In jedem Fall spielt die für die jeweilige Sportart spezifische Vorerfahrung und die allgemeine körperliche Verfassung eine bedeutende Rolle. Grundsätzlich jedoch gilt auch mit einem Kunstgelenk: Wer sich bewegt, nutzt damit in mehrfacher Weise seiner Gesundheit!

## „Bewegung verbessert die muskuläre Führung des Gelenks.“

### AUF DIE WAHL DER SPORTART KOMMT ES AN:

**Sportarten mit ruhigen kontrollierten Bewegungen und moderater Belastung:**

- Gehen
- Wandern
- (Nordic-)Walken
- Radfahren
- Schwimmen
- Skilanglauf
- Kraftraining/Fitness
- Gymnastik
- Aquagymnastik
- Rudern

**Sportarten mit schnellen Richtungsänderungen und abrupten Stopp- und Beschleunigungsphasen:**

- Kampfsportarten
- Fußball
- Squash
- Springsportarten (Volleyball, Basketball, Handball)

**In Absprache mit dem Arzt:**

- Golfen
- Joggen
- Reiten
- Ski Alpin

# Stille Stars: Die engagierten Studierenden bei HP-C Therapie und Training

**Aktuell kümmern sich drei Studierende darum, dass Patienten ihre Therapie individuell betreut absolvieren können. Die jungen Menschen sorgen dafür, dass im Bereich der Trainingstherapie alles rund läuft und unterstützen die Trainierenden mit Rat und Tat.**

Chiara Mayinger, Andreas Weser und Sarah Tichauer (v.l.n.r.) haben bei HP-C Therapie und Training einen anspruchsvollen Nebenjob zum Studium.

Sie haben den Patientenservice schon früh verinnerlicht – Andreas Weser, Chiara Mayinger und Sarah Tichauer sind Studierende, die den Masterabschluss im Bereich Trainingstherapie bzw. Gesundheitsmanagement anstreben. Gemeinsam kümmern sie sich während ihres dualen Studiums um vielerlei Vor- und Nacharbeiten zur idealen Patiententherapie im Trainingsbereich der HP-C. Ob das Einstellen von Geräten, die Vorbereitung von Akten oder die Beantwortung von Fragen – jeder Tag bringt dem Team viel Menschenkontakt und neue Herausforderungen.

**Von Fango bis Facebook**

Die „Studis“ unterstützen mit ihrer Arbeit die Sportwissenschaftler auf der Trainingsfläche im ersten Stock. Nach einer umfassenden Einarbeitung stehen sie zur Seite, wenn etwa die Trainierenden Fragen zur Bedienung von Beinstrecker, Walker und Co. haben und Geräte wie Isokinetik oder Antischwerkraftlaufband individuell auf jeden einzelnen Patienten einzustellen sind. Sarah, Chiara und Andreas macht das Betreuen der Trainierenden am meisten Spaß. Auch, wenn sie Patienten mit Nebenanwendungen versorgen dürfen, etwa mit Eis, Fango oder der Elektrotherapie. Neben der Patientenbetreuung unterstützen die Drei das Marketing der HP-C auch aktiv mit Beiträgen und Storys für deren offizielle Kanäle auf Instagram und Facebook. Sie sind Teil des Social-Media-Teams, bringen kreative Ideen mit ein, drehen und schneiden Videos und moderieren versiert die User-Beiträge.

Valentin

## Babys:

*06.08.2022
**Valentin**
Mutter Daniela Jakob *(Station)*

*08.09.2022
**Anton**
Mutter Teresa Zobel *(Station)*

Anton

## Hochzeiten:

Aus Swetlana Diringer *(OP)* wurde **Frau Wilsdorf**.
Aus Christin Schmidt (OP) wurde **Frau Löring**.
Aus Manuela Baier *(Station)* wurde **Frau Petersdorf**.

## Runde Geburtstage:

30.09. **Susanne Lax** *(Ambulanz)*
09.10. **Markus Grossmann** *(IT)*
17.10. **Gudrun Wagner** *(Ambulanz)*
07.01. **Melanie Gürbüz** *(OP)*
15.01. **Irina Kowgar** *(Station)*
21.02. **Johanna Nieroba** *(Ambulanz)*
22.02. **Selina Lenzgeiger** *(Prämed.-Sprechstunde)*
01.03. **Corina Seidel** *(Station)*
04.04. **Anita Dissen** *(Station)*
15.04. **Judith Appel** *(Anästhesie)*
02.05. **Hannah Stegherr** *(Marketing)*

# Mitmachen & gewinnen!

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | G | K | P | L | O | U | O | H | U | I | H | C | G | P |
| J | R | F | N | R | G | K | B | X | R | C | N | H | J | A |
| K | G | S | B | I | O | K | E | E | U | L | A | E | D | T |
| M | L | F | H | D | E | O | R | I | E | D | R | R | A | I |
| N | E | S | D | S | C | S | S | M | K | L | K | U | R | E |
| D | I | F | F | F | U | E | C | E | R | B | O | N | N | N |
| B | C | S | I | S | T | R | H | H | N | D | S | R | N | T |
| S | H | F | S | D | G | S | E | I | E | E | E | L | M | N |
| C | G | S | C | H | W | C | N | S | F | I | E | E | K | U |
| H | E | S | C | F | P | H | K | L | S | Z | B | I | N | N |
| A | W | O | E | S | L | N | E | U | E | T | T | E | I | E |
| L | I | K | W | O | I | D | L | S | G | E | T | Z | T | E |
| T | C | A | U | C | C | P | F | I | E | E | D | R | U | N |
| I | H | L | M | E | N | I | S | K | U | S | B | E | L | E |
| S | T | C | H | L | U | N | O | L | D | W | S | C | H | I |

## Wir verlosen 5 Trainingseinheiten auf dem ICAROS Health Flyer im Wert von 129 Euro

**So geht's:** 6 Begriffe erraten, die mit der Hessingpark-Clinic in (lockerer) Verbindung stehen und die Sie nach der Lektüre von *hessingpark-concret* bestimmt wissen. Die hervorgehobenen Felder ergeben das Lösungswort. Wer gute Augen hat, findet die Wörter auch in unserem „Buchstabensalat".

**1. Halbmondförmige Knorpelscheibe zw. Unter- und Oberschenkelknochen**

**2. Balance**

**3. Person, die ärztlich behandelt wird**

**4. Anästhesie**

**5. Gliedmaß zwischen Gesäß und Unterschenkel**

**6. Flacher, scheibenförmiger Knochen, der vor dem Kniegelenk liegt**

**Richtiges Lösungswort:**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

Die richtige Lösung senden Sie bitte an: Hessingpark-Clinic GmbH, Redaktion hessingpark-concret 1/2023, Hessingstr. 17, 86199 Augsburg oder per Mail: redaktion@hessingpark-clinic.de
Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2023

**Teilnahmebedingungen:**
Die Teilnahme ist erst ab 18 Jahren möglich. Mitarbeiter der Hessing Stiftung und sämtlicher Tochterunternehmen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Die Ziehung findet unter allen richtig eingesendeten Lösungen statt. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und schriftlich über ihren Gewinn benachrichtigt. Die angegebenen Daten werden ausschließlich für die Verlosung der Gewinne genutzt, nicht für Marketingzwecke verwendet und anschließend gelöscht. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Der Gewinnspielteilnehmer erklärt sich ausdrücklich damit einverstanden, dass die angegebenen Daten zum angegebenen Zweck verarbeitet werden dürfen.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

## Impressum

**hessingpark-concret:** Periodikum der Hessingpark-Clinic GmbH im Eigenverlag
**Herausgeber:** Hessingpark-Clinic GmbH, Hessingstraße 17, 86199 Augsburg, redaktion@hessingpark-clinic.de
**Verantwortlich für den Inhalt (V.I.S.d.P):** Dipl.-Kfm. Philipp Einwang
**Verlag:** Eigenverlag HP-C Augsburg
**Redaktion:** Dipl.-Betriebsw. Katrin Baur (Leitung); Kathrin Vath-Rees M.A.; Bernadette Buhl
**Layout & Grafik:** Büro Mono, www.buero-mono.de
**Druck:** deVega Medien GmbH, Anwaltinger Str. 10, 86165 Augsburg; klimaneutral gedruckt, Papier mit FSC Umweltzertifikat ISSN: 1861-2539

**Copyright 2005-2023:** Hessingpark-Clinic GmbH

**Gender-Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Hessingpark-Clinic GmbH.

hessingpark CLINIC

## ZENTRUM FÜR KONSERVATIVE UND OPERATIVE ORTHOPÄDIE

**Fachbereiche:**

Fuß und Sprunggelenk
Hand und Ellenbogen
Hüftgelenk
Kniegelenk
Schultergelenk
Wirbelsäule

Anästhesie und Schmerztherapie
Kernspintomographie
Rheumatologie
Therapie und Training


**ANSCHRIFT:**
Hessingpark-Clinic GmbH
Hessingstraße 17 (Parkplatz Wellenburger Str.)
86199 Augsburg

Telefon: 0821 909 9000
Fax: 0821 909 9001
E-Mail: contact@hessingpark-clinic.de
Internet: www.hessingpark-clinic.de


**SPRECHZEITEN:**
Montag – Freitag
nach Vereinbarung

Doctolib

Die Informationen in **hessingpark-concret** ersetzen nicht die Betreuung, Beratung und Versorgung durch Ärzte, Krankenhäuser, Apotheker und andere Leistungserbringer. Alle Informationen sind unverbindlich und für Patienten gedacht, die allgemeine medizinische und gesundheitliche Fragen haben. Die Informationen der Experten basieren auf deren aktuellem Wissensstand. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechtzeitigkeit der Antworten und Informationen wird jede Haftung ausgeschlossen.

Die Hessingpark-Clinic GmbH bietet ihre Leistungen außerhalb eines Versorgungsvertrages mit den gesetzlichen Krankenversicherungen an. Diese übernehmen daher in der Regel keine Kosten für eine Behandlung in der Hessingpark-Clinic. Fragen zur Kostenübernahme sollten bereits im Vorfeld einer Behandlung mit der jeweiligen Versicherung geklärt werden.

**... EINE CLINIC, DIE IHRE PATIENTEN ALS GÄSTE EMPFÄNGT.**