

Wintersport mit Hüft- oder Knieprothese: Expertinnen und Experten am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern beraten bei der Rehabilitation

Wer sich trotz künstlichem Knie- oder Hüftgelenk im Winter sportlich betätigen will, sollte sich mit Unterstützung seines Ärzte- und Physiotherapeutenteams gut vorbereiten. Die Expertinnen und Experten der Abteilungen Orthopädie und Physikalische Medizin am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern informieren Patientinnen und Patienten vor und nach der Operation sowie im Zuge der Rehabilitation.

Nicht nur das Implantat und die Operationsmethode, sondern auch eine erfolgreiche postoperative Remobilisation durch Physiotherapeuten hilft Betroffenen, wieder sportlich aktiv zu werden. Ein künstliches Gelenk bedeutet vor allem für geübte Sportler nicht, nie wieder Skifahren, Schneeschuhwandern oder Langlaufen zu können. *„Grundsätzlich muss man nach der Operation eine gewisse Einheilungsphase des Implantats abwarten, bevor man wieder mit regelmäßigem Sport beginnt“*, sagt Prim.^a Dr.ⁱⁿ Daniela Gattringer, Msc, Leiterin des Institutes für Physikalische Medizin am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern.

Ob eine Sportart geeignet ist, hängt vom operierten Gelenk, der OP-Technik und den implantierten Materialien ab, aber auch von der Fitness und eventuellen Begleiterkrankungen des Patienten. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, ob der Sport bereits vor der Operation ausgeübt wurde und der Sportler darin erfahren ist. Vermeiden sollte man es, neue und technisch anspruchsvolle Sportarten zu erlernen, wie zum Beispiel Skifahren. Was bereits kurz nach der Operation gestartet werden sollte ist die Rehabilitation, sagt die Expertin: *„Die Optimierung des Bewegungsausmaßes des betroffenen Gelenkes, sowie der Kräftigung der gelenksumgreifenden Muskulatur und*

Verbesserung der Koordination, steht dabei im Vordergrund. Für den Patienten sind die ersten Wochen nach der Operation entscheidend, wenn er wieder zu seinen gewohnten Aktivitäten zurückkehren möchte.“

Bei den Wintersportarten werden vor allem Knie und Hüfte belastet, wobei die Belastungsintensität je nach Sportart variiert. Generell wird empfohlen, einen Sport mit geringerer Belastung (low impact) zu bevorzugen. *„Gehen in der Ebene beansprucht die Gelenke um ein Vielfaches weniger als es beispielsweise beim Laufen, Bergabgehen oder Skifahren der Fall ist. Bei unerfahrenen Sportlerinnen und Sportlern wird das betroffene Gelenk durch eine schlechtere Technik gleich noch mehr gefordert, als bei routinierten Sportlern“,* sagt Prim.^a Dr.ⁱⁿ Gattringer. Geübten Skifahrern steht einer Rückkehr auf die Piste nichts im Wege, auch wenn diese mit Vorsicht genossen werden sollte: *„Ideal wäre es, auf gut präparierten Pisten mit einem griffigen Schnee seine Schwünge zu wagen sowie einen breiten und eher kurzen Ski zu verwenden. Vom Snowboarden ist Knie- und Hüftprothesenträgern eher abzuraten.“*

Allgemeine Empfehlung für Sport nach einem Gelenkersatz:

Prim.^a Dr.ⁱⁿ Gattringer, MSc fasst zusammen: *„Generell ist die Voraussetzung für Sport nach einem Gelenkersatz ein stabil verankertes Implantat ohne Lockerungszeichen. Erst cirka sechs Monate nach der Operation ist das Kunstgelenk voll einsetzbar und der Patient sportfähig. Sportliche Aktivitäten sollten deshalb langsam begonnen und mit dem Arzt abgestimmt werden.“* Vorteile haben Patienten, die bereits vor der Operation sportlich aktiv waren: *„Je trainierter ein Patient vor dem Eingriff war, desto besser und schneller kann er nach der Operation wieder mobil werden. Das implantierte Gelenk ist am besten geschützt, wenn es von kräftigen Muskeln umgeben wird. Ein regelmäßiges Training in Form eines Heimübungsprogrammes oder in einem Fitnessstudio ist dabei als Vorbereitung auf die Skisaison empfehlenswert.“*

Gebündelte Expertise im zertifizierten EndoProthetik-Zentrum

Die Endoprothetik hat am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern einen hohen Stellenwert und wird bereits seit den 60er Jahren betrieben. Vor allem in der Abteilung Orthopädie liegt ein wichtiger Schwerpunkt bei der endoprothetischen Versorgung von Hüft- und Kniegelenken. Die Abteilung hat sich die Umsetzung neuer

chirurgischer Techniken sowie die Einführung moderner Implantate zum zentralen Ziel gemacht. Die Expertise der Orthopädie und der Physikalischen Medizin sowie weiteren Kooperationspartnern wird im zertifizierten EndoProthetik-Zentrum, unter der Leitung von Prim. Priv.-Doz. Dr. Josef Hochreiter, gebündelt. Die Qualität der interdisziplinären Zusammenarbeit wird regelmäßig durch externe Prüfer bestätigt.

Nähere Informationen zum EndoProthetik-Zentrum am Ordensklinikum Linz

Barmherzige Schwestern unter der Leitung von Prim. Priv.-Doz. Dr. Hochreiter:

<https://www.ordensklinikum.at/de/patienten/medizinische-zentren/endoprothetikzentrum/>

Nähere Informationen zur Physikalischen Abteilung am Ordensklinikum Linz

Barmherzige Schwestern, unter der Leitung von Prim.^a Dr. in Gattringer, MSc:

<https://www.ordensklinikum.at/de/patienten/abteilungen/physikalische-medicin/barmherzige-schwestern/>

Rückfragen für Journalist*innen:

Maria Binder: maria.binder@ordensklinikum.at

Telefon: +43 (0) 732 7676 2291

Mobil: +43 (0) 664 8828 1532

www.ordensklinikum.at