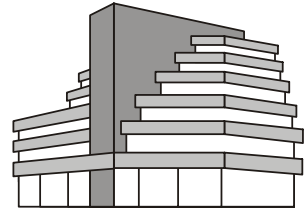


Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



Knorpelschutztherapie bei Knieverschleiß (Arthrose)

nach "Orthopädie Update 2018" und Leitlinien internationaler Gesellschaften (AAOS, NICE, OARSI, ESCO)

Bahnhofstraße 9
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040
Fax 04261 960360

www.gaertner-servatius.de
mail@gaertner-servatius.de

1. Allgemeine Empfehlungen

Bewegung (!!!) ohne Belastung, also Radfahren ohne großen Widerstand und hoch gestelltem Sattel, täglicher Spaziergang mit weichen Schuhen, Walken, Schwimmen, Aquajoggen.

Gewichtsreduktion: 5kg weniger Gewicht erbringt 50% weniger Beschwerden (nachgewiesene wissenschaftliche Studie) und 15kg weniger Gewicht lindert die Schmerzen genau so stark wie ständige Einnahme von Schmerzmitteln.

Muskelkräftigung, Dehnung, Mini-Trampolin (wippen, nicht springen). Bei Reizzustand Schonung, Eis oder kalter Quarkumschlag (20 - 30 Minuten !!!). Salben mit Diclofenac, Ibuprofen oder Indometacin können die Schmerzen um die Hälfte lindern (nachgewiesene Studie). Bandage. Akupunktur.

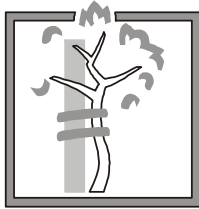
Bei innenseitigem Knieverschleiß Weichschaumeinlagen mit außenseitiger Erhöhung von 3-5mm, MBT-Schuhe (Rocker Shoes) oder Schuhzurichtung: Pufferabsätze + Negativabsätze.

2. Tabletten

- Antirheumatika. Bei Reizzustand für ca. 5 Tage als Tabletten, z.B. Ibuprofen 800 2x1, Diclofenac 75mg 2x1 (als 25mg rezeptfrei) am besten mit Magenschutz (z.B. Pantoprazol) oder Arcoxia 1x1 wirken entzündungshemmend und schmerzlindernd.
- Wobenzym plus (rezeptfrei) 3x2 Tbl. eine halbe Stunde vor dem Essen (100 Tbl. ca. € 38,-) kann Arthroseschmerzen lindern.
- Glucosamin (rezeptfrei) ist ein natürlicher Bestandteil des Knorpels und kann Arthroseschmerzen lindern. Einnahme mindestens 6 bis 12 Wochen pro Jahr. z.B.
dona 750 2x1 Tbl./tgl. (84 Tbl. ca. € 58,-)
Voltaflex Glucosamin 2x1 Tbl./tgl. (180 Tbl. ca. € 81,-)
Doppelherz Glucosamin 2x1 Tbl./tgl. (120 Tbl. ca. € 20,-)
Glucosamin ratio 1500 1x1 Beutel/tgl. (90 Beutel ca. € 88,-)

Seltene Nebenwirkungen: Geringer Anstieg von Blutzucker oder Cholesterin, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Bauchschmerzen. Nicht zusammen nehmen mit Tetracyclinen (= Antibiotikum).

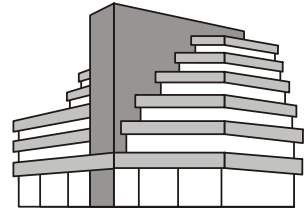
- Chondroitinsulfat (rezeptfrei) 120 Tbl. ca. € 26,-. Hier gilt Ähnliches wie bei Glucosamin. Auch die gleichzeitige Einnahme von Glucosamin und Chondroitin wirkt



Dr. med. Joachim Gärtner

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

Dr. med. Andrea Servatius



schmerzlindernd.

- Vitamin D vermindert Knorpelverschleiß, Gelenkinnenhautentzündung und verbessert die Kniefunktion. Der 25-OH-Vitamin D Wert sollte mindestens 50 nmol/l betragen, ggf. Einnahme von z.B. Dekristol oder Vigantoletten nach Laborkontrolle (Zheng S., The American Journal of Medicine 2017;10:1211-218)
3. **Spritzen in das Knie** (nach AAOS und NICE nicht empfohlen, nach anderen hochwissenschaftlichen Studien aus Europa empfehlenswert)
- Cortison 1- bis 3-mal bei anhaltendem Reizzustand.
 - Hyaluronsäure. Natürliches Schmiermittel von Gelenken. 3 Spritzen im Abstand von 1 bis 2 Wochen (incl. Verabreichung ca. € 178,-). Nachteil aller Spritzen in ein Gelenk ist ein Infektionsrisiko von etwa 1:25.000.
4. **PMT = Pulsierende Magnetfeldtherapie** (wissenschaftlich unentschieden bewertet)
- 10x eine halbe Stunde liegt das Knie in einer Spule mit wechselndem Magnetfeld, das den Knorpel anregt, die Durchblutung fördert und ab 6-8 Wochen nach der Behandlung bei 50% der Patienten Schmerzen länger anhaltend lindert.
5. **Operationen**
- Arthroskopie (Gelenkspiegelung) mit Knorpel- und Meniskusglättung hilft bei Knieverschleiß nachweislich nicht! (MOSELEY 2002, AAOS Guidelines 2013). Seit 2017 übernehmen gesetzliche Versicherungen die Kosten für eine Arthroskopie nicht mehr bei der Diagnose Kniearthrose.
 - Achskorrektur: Ein O-Bein in ein X-Bein umstellen.
 - Künstliches Kniegelenk (TEP) erreicht in 85% gute/sehr gute Ergebnisse.

Keine Empfehlung für: Paracetamol (nie mehr als 3.000mg/Tag!!! Kann Blutdruck anheben, Leber, Niere und Magen schädigen). Opiumverwandte Medikamente (Sturzrisiko, bei Arthrose geringe Schmerzlinderung), Hyaluronsäure als Tabletten.

Fragliche Wirkung: PRP (=Platet Rich Plasma).

Ihre Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius