



chen wir, eine notwendige Operation, z. B. nach einem Sturz, in der Regel innerhalb von 24 Stunden durchzuführen. Die Vorbeugung und Behandlung von akuten Verwirrheitszuständen hat gerade bei hochbetagten Patienten eine große Bedeutung. Viele unserer Patienten können sich sogar trotz einer schweren Verletzung mit einer kleinen Unterstützung zu Hause wieder selbst versorgen.

### **Aber es geht um mehr als die Operation, oder?**

Richtig. Es wird nicht nur die akute Verletzung behandelt, sondern es werden auch vorhandene Grunderkrankungen wie z. B. die Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Osteoporose oder Demenz betreut. Denn diese sind oft die Ursache für den Sturz und können andererseits den Heilungsprozess deutlich behindern. Ältere Patienten haben zudem ein deutlich erhöhtes Risiko für das Auftreten von Komplikationen und Folgeerkrankungen wie beispielsweise Druckgeschwüre, Muskelabbau und Lungenentzündung. Gerade dem wirken die Geriater mit Hilfe einer ganzheitlichen Altersmedizin entgegen.

### **Wie wird hier vorgegangen?**

Auch mit den notwendigen rehabilitativen Maßnahmen wird so früh wie möglich begonnen. Aufgabe der Frührehabilitation ist es, die Selbstständigkeit zum Beispiel beim Gehen oder bei der Körperpflege zu erhalten oder wiederherzustellen. Dies kann sich durchschnittlich über einen Zeitraum von etwa 14 Tagen erstrecken.

### **Was ist Ihr wichtigster Tipp?**

Vorbeugung ist wichtig. Schieben Sie den Gang zum Arzt nicht auf die lange Bank. Fangen Sie frühzeitig mit der Behandlung der Osteoporose an, denn Vorbeugung ist immer

besser als Heilen.

### **Das zweite große Thema im Alter ist Arthrose.**

#### **Was kann man da tun?**

Es werden viele Wundermittelchen angeboten. Die meisten taugen aber nichts. Physiotherapie kann positive Wirkungen haben. Aber der Knorpel wird sich nicht mehr regenerieren. Letztlich helfen auch Schmerzmittel nur über eine gewisse Zeit.

#### **Wann ist eine Operation sinnvoll?**

Der Gelenkverschleiß macht sich vor allem durch Schmerzen be-



merkbar. Wenn diese nicht mehr erträglich sind oder gelenkerhaltende und nicht-operative Maßnahmen ausgereizt sind, ist eine Operation oft sinnvoll.

#### **Welche Vorbereitungen sind nötig?**

Der erste Schritt ist eine Überweisung durch den Hausarzt oder Orthopäden ins Krankenhaus. Wir würden dazu raten, ein zertifiziertes Endoprothetikzentrum zu wählen. In einem Gespräch mit dem Operateur wird dann geklärt, ob Hüfte oder Knie die tatsächliche Ursache für die Schmerzen sind. Dazu wird in der Regel auch eine Röntgenaufnahme durchgeführt. Die Patienten werden beraten, welche Art von Gelenkersatz bei der jeweiligen Erkrankung am besten geeignet ist. Ein Gespräch mit dem Anästhesis-

ten soll auch die Angst vor der Narkose nehmen.

#### **Wie wird die Operation durchgeführt?**

Die Endoprothesen werden in der Regel minimalinvasiv eingesetzt. Diese gewebeschonende Art der Implantation bedeutet eine schnellere Rehabilitation. Es wird dadurch so wenig Muskulatur geschädigt wie möglich. Die spätere Narbe ist kürzer als bei den früheren offenen Techniken.

#### **Wann kann der Patient wieder aufstehen?**

Wenn die Operation normal verläuft, können die Patienten noch am selben Tag aufstehen. Dadurch soll verhindert werden, dass sich die Muskulatur durch längere Liegezeit abbaut. Dazu kommen der Operateur und ein Physiotherapeut ins Zimmer und gehen mit ihm die ersten Schritte.

#### **Wie geht es nach der OP weiter?**

Für die Zeit nach der Operation erhalten die Patienten hochwirksame

und gut verträgliche Schmerzmittel. Nach einer Woche sollten die Schmerzen kaum noch spürbar sein. Bei Hüft- und Knieoperationen gibt es die Möglichkeit, die direkt zum Gelenk ziehenden Nerven örtlich zu betäuben. Dadurch werden die Schmerzen unmittelbar nach der Operation nochmals geringer. Bei den meisten Patienten folgt nach der OP eine dreiwöchige Anschlussheilbehandlung (Reha). Diese wird vom Krankenhaus in Absprache organisiert und kann normalerweise in der Region durchgeführt werden.

#### **Wie lange hält ein künstliches Gelenk?**

Dank der ausgefeilten Operationstechnik und moderner Materialien halten die Gelenke im Schnitt 15 Jahre und länger.