

# 3 Patienten berichten Was unseren Gelenken wirklich geholfen hat

Die Ursachen für Beschwerden sind vielfältig – und auch die Behandlungsoptionen

Beweglich bleiben ohne Einschränkung – das geht nur mit fitten Gelenken!



## Arthrose: Eigenblut



**Christiane Winters (55)**

\*Die Sportlehrerin leidet an Gelenkverschleiß.  
\*Name geändert

Die Beschwerden von Christiane Winters waren morgens am ärgsten. „Als wäre ich über Nacht eingeroftet, so sitze ich auf der Bettkante“, erzählt sie. Begonnen hatte es vor zehn Jahren mit Schmerzen im linken Knie, dann befahlen sie auch die rechte Schulter. „Auf Anraten meines Arztes, der wegen des Gelenkverschleißes für das Knie zur Prothese geraten hatte, machte ich Muskeltraining,“ erzählt die sportliche Frau. „Zweimal pro Woche ging ich ins Fitness-Studio, doch es half mir nicht.“ Deshalb holte sie eine Zweitmeinung von Dr. Markus Klingens-

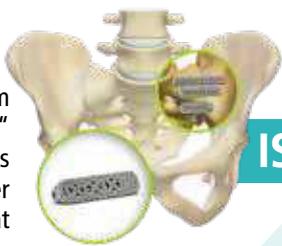
Fotos: Shutterstock (2), Patrick Gawandtko (2), André Berger (2), Privat

**Meine Fernsehwoche**  
THEMA: Bewegung

■ **Planet Wissen**

Richtiges Training im Alter, und wie Muskeln dem Gehirn helfen  
Mo 15.8. ARD-alpha 13.00 Uhr

Mit dem „iFuse-Implanataat“ bekommt das IS-Gelenk wieder mehr Stabilität



## ISG-Syndrom: Implantat

Dr. Markus Klingenberg überprüft die Fortschritte in Christiane Winters Schulter



## Aut-Therapie (ACP)

berg, Sportarzt für Gelenkchirurgie in der Beta-Klinik Bonn ein.

■ **Die Therapie** Nach der Untersuchung riet er ihr, den Fokus der Behandlung auf die Reparatur und nachhaltige Erholung ihres Schultergelenks zu legen. Dafür empfahl er ein spezielles Aufbereitungsverfahren des Eigenblutes: die sogenannte ACP-Therapie. Dafür werden dem Blut die roten und weißen Blutzellen entfernt – das plättchenreiche Plasma bleibt übrig. „Das enthält wertvolle Wachstumsfaktoren und kann gezielt im Gelenk entzündliche Prozesse stoppen“, so Dr. Klingenberg.

■ **Die Behandlung** Christiane Winters entschied sich für diese Therapie. Für die Behandlung wurde ihr Blut entnommen, aufbereitet und ins Gelenk gespritzt. „In der Praxis haben sich drei Injektionen im Abstand einer Woche bewährt. Danach raten wir alle drei bis zwölf Monate zur Auffrischung“, so Dr. Klingenberg (pro Spritze ab ca. 100 Euro).

■ **Das Resultat** Die Wirkung setzte innerhalb von Tagen ein.

„Gleich nach der ersten Injektion schwoll das Schultergelenk ab und ich konnte den Arm besser kreisen“, berichtet die Lehrerin: „Und die Schmerzfreiheit hielt an.“ Nach zwei Monaten konnte ich wieder Volleyball spielen.“ Jetzt will sie auch das Knie so behandeln lassen. Ihre Hoffnung ist, dadurch den Gelenkersatz möglichst noch ein paar Jahre hinausschieben zu können.

■ **Was noch hilft** Gelenkschonendes Training (Wassergymnastik, Radeln) bremst den Knorpelverschleiß. Im Akutfall Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente (z. B. Ibuprofen, Diclofenac).



**Lutz Hollenberg (48)** hatte aufgrund eines ISG-Syndroms (Blockade des Iliosakralgelenks) jahrelang starke Rückenschmerzen

Regelmäßige Jogging-Runden gehörten zum Alltag von Lutz Hollenberg. Doch bereits mit Anfang 30 litt der kaufmännische Angestellte immer wieder an starken Schmerzen im unteren Rücken. Sein Orthopäde vermutete zunächst einen akuten Bandscheibenvorfall – doch das war nicht die Ursache seiner Beschwerden.

■ **Diagnose** Spezielle Tests fanden schließlich das Iliosakralgelenk (ISG) als Auslöser der Probleme. Drei Jahre machte Lutz Hollenberg Physiotherapie und nahm Schmerzmedikamente. Leider half alles nicht – die Beschwerden verschlimmerten sich: „Ein Leben in Bewegung

war unmöglich und meinen Job konnte ich nur noch eingeschränkt ausüben.“

■ **Die Behandlung** Prof. Robert Pflugmacher von der Universitätsklinik Bonn riet ihm zu einem 30-minütigen, minimalinvasiven Eingriff mit sogenannten iFuse-Implantaten (Kassenleistung). Diese geben dem ISG Stabilität und sorgen für sofortige Schmerzlinderung.

■ **Das Resultat** Bereits wenige Monate nach dem Eingriff konnte Lutz Hollenberg wieder ausdauernd ohne Beschwerden laufen. „Ich konnte wieder an alte Leistungen anknüpfen und kann mein Leben heute wieder genießen.“

■ **Was noch hilft** Wärme (z. B. Wickel, Wärmflasche) regt die Durchblutung an und entspannt die Muskeln. Auch manuelle Therapie (auf Rezept) kann helfen, die Blockade zu lösen.



## Rheuma: Bewegungs-Mix



**Natascha Schwenk (43)** hat seit ihrem ersten Lebensjahr Arthritis und ist bei der Rheuma-Liga aktiv

Seit früher Kindheit führt bei Natascha Schwenk eine Art der Arthritis (JCP) zu entzündeten Gelenkhäuten und letztlich zum Knorpelverschleiß. „Ich habe schon in einem Knie und in beiden Hüften Prothesen, die mich beweglicher gemacht haben“, so die zweifache Mutter.

■ **Wichtig im Alltag** Die OPs alleine reichen aber nicht aus, um ihre Beschwerden in Schach zu halten. „Tägliche Bewegung ohne Belastung hilft, dass ich weniger steif

bin und weniger Schmerzen habe“, erzählt sie. Dazu gehören Radeln, Schwimmen und Aqua-Jogging, bei dem sie mit einer Physiotherapeutin trainiert. Es gibt auch Gymnastik im Wasser („Funktionstraining im Wasser“ – Kurse in Reha-Kliniken, Kostenübernahme mit der Krankenkassen abklären). „Wer dazu keine Möglichkeit hat, kann auch versuchen, ob ein Wassergymnastik-Kurs im normalen Schwimmbad hilft.“

■ **Was noch hilft** Ihr Arzt verschreibt Natascha zudem alle zwei Jahre eine Kur in einer Klinik für Naturheilverfahren. Besonders gut tun ihr Hyperthermie (künstliches Fieber) und Heilfasten (fünf Tage nur Brühe). „Den Effekt spüre ich manchmal ein halbes Jahr lang. Im Winter hilft mir auch Sauna“, erzählt die Augsburgerin. Bei akuten Entzündungen empfiehlt sie den Besuch einer Kältekammer (Infos unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)).