

Große Medizinserie: 275 Termine bei Chefarzten und Spezialisten – exklusiv für unsere Leser

Kraftakt fürs Knie: Schon bei einem normalen Schritt wirken gewaltige Belastungen auf das knifflige Gelenk ein, die einem Gewicht von rund 300 Kilogramm entsprechen. Beim Springen oder Stolpern können sogar 1,5 bis 2 Tonnen aufs Knie einwirken. Kein Wunder, dass es als anfällig für langwierige Verletzungen und chronischen Verschleiß gilt. Wie aber behandelt man Arthrose in verschiedenen Stadien richtig, wie lassen sich die Ursachen dafür beseitigen – und was kann man tun, wenn man sich das Knie beim Sporteln ramponiert hat. Dazu beraten Top-Ärzte die tz-Leser in einem persönlichen Gespräch. In unserer großen Medizinserie vermitteln wir insgesamt 275 Termine bei Chefarzten und Spezialisten – egal, wie Sie versichert sind! Heute stehen vier renommierte Knie-Experten für Tipps oder eine Zweitmeinung parat. **ANDREAS BEEZ**

chen dafür beseitigen – und was kann man tun, wenn man sich das Knie beim Sporteln ramponiert hat. Dazu beraten Top-Ärzte die tz-Leser in einem persönlichen Gespräch. In unserer großen Medizinserie vermitteln wir insgesamt 275 Termine bei Chefarzten und Spezialisten – egal, wie Sie versichert sind! Heute stehen vier renommierte Knie-Experten für Tipps oder eine Zweitmeinung parat. **ANDREAS BEEZ**



Mit der **tz** zum Top-Arzt **HEUTE**

Strategien fürs Knie



Eine arthroskopische Knie-OP Foto: dpa

Dr. Tim Kinateder

Hohes Sportniveau nach Kreuzband-OP

Knie-Spezialist im Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin (ZFOS)

Telefon: 089/1 29 20 33
www.zfos.de
E-Mail: kinateder@zfos.de

■ **Der Experte und sein Team:** Das ZFOS ist ein orthopädisches Zentrum mit sechs Ärzten, spezialisiert auf orthopädische Gelenkoperationen. Dr. Kinateder nimmt jährlich etwa 700 Eingriffe am Kniegelenk vor, darunter Kreuzbandersatz, Meniskus-OP und Knorpelzelltransplantationen, Patella-Eingriffe und Achskorrekturen. Als Daviscup-Arzt und Verbandsarzt des Bayerischen Tennisverbands betreut er auch Leistungssportler.

■ **Seine ermutigende Nachricht:** Weiter verbesserte OP-Verfahren und optimierte Rehaprogramme ermöglichen immer mehr Patienten nach Kreuzband-Operationen die Rückkehr zum ursprünglichen Sportniveau. Dazu wird das vordere Kreuz-



band minimal-invasiv mit körpereigenen Sehnen ersetzt. Durch nachfolgendes Training wird die Stabilität des Knies wieder hergestellt.

■ **Sein Gesundheitstipp:** Mit einfachen Alltags-Übungen lässt sich der muskuläre Halteapparat des

Kniegelenks trainieren, wodurch das Knie aktiv stabilisiert wird und das Verletzungsrisiko beim Sport sinkt. Übungen auf dem Wackelbrett, Wippbrett, Trampolin und auf der Slackline statt schwerem Gewichtstraining schonen und schützen die Gelenkstrukturen.

■ **Neue Erkenntnisse und Therapien:** Inzwischen werden größere Knorpeldefekte sehr zuverlässig mit Knorpelzelltransplantationen behandelt. Hierbei werden in einer ersten arthroskopischen OP Knorpelzellen entnommen, welche anschließend im Labor gezüchtet und drei Wochen später in Form einer Kollagenmembran zur Defektdeckung eingesetzt werden. Begleitend müssen unbedingt die Stabilität und die Achsverhältnisse des Kniegelenks berücksichtigt werden.