

# Sportlich aktiv mit Kunstgelenk

## Heutzutage kein Problem mehr

Die Hälfte der Deutschen treibt Sport – lange Zeit gehörten die Träger von Kunstgelenken nicht dazu. Doch das ist längst anders. Die Zahl der sporttreibenden Patienten, die ein Kunstgelenk benötigen – und hinterher weiter Sport treiben – wächst. Wir sprechen mit Dr. Rummel vom ZFOS München über die veränderten Erwartungen von Patienten, über die Gelenkimplantation im Bereich Hüfte, Knie und Schulter und über das Sporteln mit dem Kunstgelenk. Dr. Rummel ist Belegarzt der Abteilung Orthopädie & Sportmedizin in der WolfartKlinik.

### Ist es wirklich so, dass man auch als sportlich aktiver Mensch keine Angst mehr vor einer Prothese haben muss?

Dr. Rummel: Ich habe sehr viele Patienten, die sich ein Leben ohne Sport nicht vorstellen können. Sie möchten auch mit Prothese weiter Sport treiben. Untersuchungen der letzten Jahre zeigen, dass Menschen mit Kunstgelenken sogar belastungsintensive Sportarten wie Skifahren, Tennis, Bergwandern oder Rudern sicher betreiben können, wenn diese auch vor dem Eingriff bereits gut beherrscht wurden.

### Ist sportliche Aktivität gut für das Kunstgelenk oder lockert es gar das Implantat?

Dr. Rummel: Lange Zeit fürchteten Ärzte, dass Kunstgelenke sich durch Sport lockern und schneller verschleifen. Mittlerweile gibt es wissenschaftliche Studien, die ergeben haben, dass dem nicht

so ist. Ganz im Gegenteil: Sport lohnt sich sowohl vor als auch nach der OP. Dazu muss man wissen, dass moderne Implantate verwendet werden, deren Oberfläche, z.B. bei einer zementfreien Implantation, sehr rasch in den Knochen einheilen. Außerdem wird die individuelle Anatomie des Patienten bei der Auswahl des Implantates optimal berücksichtigt und beim Einbau in idealer Weise rekonstruiert. Beim Eingriff selber werden die Muskelgruppen, die für die Bewegungsabläufe wichtig sind, konsequent geschont. Das alles sorgt dafür, dass eine hochwertige Beständigkeit erzielt wird und auch jüngere oder aktive Patienten auf eine lange Haltbarkeit bauen können. Die sportliche Aktivität mit einem Kunstgelenk führt dabei zu einer guten muskulären Führung sowie Stabilität des Gelenks und Kräftigung des Knochens rund um das Implantat.

### Verträgt der Gelenkersatz denn wirklich jede Sportart?

Dr. Rummel: Grundsätzlich kann jede Sportart, die vor dem Kunstgelenk gut beherrscht wurde, auch nach der endoprothetischen Versorgung wieder durchgeführt werden – eine angemessene Rehabilitationsphase nach der Operation vorausgesetzt. Studien belegen dies bereits. Gut geeignet sind sogenannte „Low-Impact“-Sportarten, die das Kunstgelenk nicht durch plötzliche Stöße belasten. Hierzu gehören Wandern, Nordic Walking, Schwimmen, Skilanglauf, Radfahren, Gymnastik, Rudern und Golf. Bedingt geeignet sind Tennis, Bergwandern, Skilauf in Schontechnik und leichtes Jogging. Eher ungeeignet sind Sportarten, die eine hohe Stoßbelastung mit Drehbewegungen haben wie Fußball, Handball, Basketball oder Volleyball. Diese wurden bisher für Menschen mit Kunstgelenken ausgeschlossen. Aber

auch hier kommt das Thema „Lifestyle“ ins Spiel, denn es gibt Menschen, die können ohne ihren geliebten Sport nicht leben. Hier muss im Einzelfall beraten und entschieden werden.

### Wie erkenne ich einen guten Operateur für Kunstgelenke (Endoprothesen)?

Dr. Rummel: Die wichtigsten Qualitätsmerkmale des Operators selber sind seine persönliche Erfahrung und Routine. Bei mir persönlich sind es jährlich in etwa 500 Eingriffe. Das sind großteils Gelenkersatzoperationen aller großen Gelenke – also Knie TEP, Hüft TEP, Schulter TEP – inkl. zahlreicher Teil-Prothesen am Kniegelenk. Egal ob Hüfte, Knie oder Schulter – das Kunstgelenk sollte nach der OP – erst nach drei bis sechs Monaten sportlich voll belastet werden. Davor gilt es, sich angepasst zu belasten. Je sportlicher der Patient vor dem Eingriff war, desto besser und schneller kann er nach der OP wieder mobil werden.

### Wie lange hält das Kunstgelenk in der Regel?

Dr. Rummel: Die Standzeit (Fachbegriff für die Haltbarkeit) der Endoprothesen liegt laut aktuellen Registerdaten im Durchschnitt bei über 95 Prozent nach 10 Jahren im Bereich Hüfte, Knie und Schulter. Standzeiten von mehr als 20 Jahre sind durchaus möglich. Ich kann nur jedem Betroffenen raten, die teils unberechtigten Ängste vor einem Gelenkersatz in einem Beratungsgespräch mit einem Fachmann anzusprechen. Gerne natürlich auch bei mir im ZFOS.



Dr. Rummel gilt mit jährlich ca. 500 Operationen als absoluter Spezialist für Künstliche Gelenke. Er gibt auch Zweitmeinungen bei bereits gestellten Operationsindikationen.



### Unser Angebot:

- **Totalendoprothesen** (künstliche Gelenke)
- **Hüft TEP**
- **Knie TEP inkl. Teilersatz Knie** (Hemischlitten, Femuro-Patellar Ersatz)
- **Schulter TEP** inkl. Inverse Prothese, Oberflächen-/Kurzschafprothesen
- **Wechseloperationen** (Austausch künstlicher Gelenke)
- **Rekonstruktive Schulterchirurgie** (Sehnnah, Muskeltransfers, offene Schulterstabilisationsverfahren)

ZFOS – Zentrum für  
Orthopädie & Sportmedizin  
Dres. med. Öttl, Kinateder, Wimmer,  
Mayer, Rummel, Bolay  
Nymphenburger Str. 110  
D-80636 München  
Tel. 0 89/1 29 20 33  
E-Mail: sekretariat@zfos.de  
www.zfos.de

## WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing  
Tel. 0 89/85 87-0  
www.wolfartklinik.de

Auf dieser Seite stellen wir regelmäßig die Spezialisten der WolfartKlinik vor. Der nächste Teil der Serie kommt am 09. 11. 2019.

