

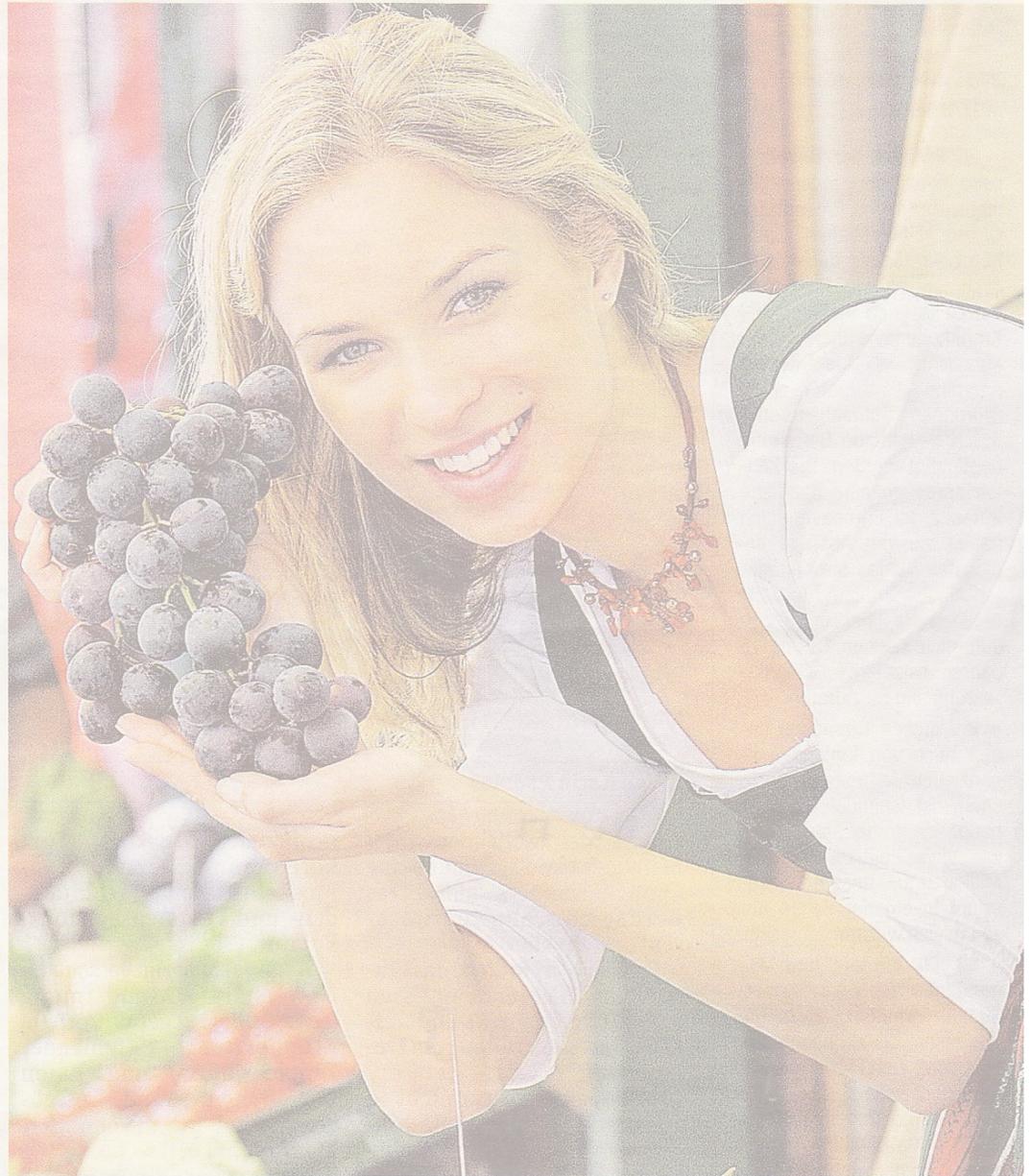
Was Kinder daran hindert, „ordentlich“ zu sprechen  
Seiten 2/3

Bauchweh und Durchfall können auch Zeichen von Allergie sein  
Seite 6

Therapie nach Maß am Beispiel von Lungenkrebs  
Seiten 8/9

Tipps für Laufanfänger und über Schmerzen in der Wirbelsäule lesen Sie in der Sprechstunde  
Seite 10

Selbstschutz für Kinder und Jugendliche  
Seiten 14/15

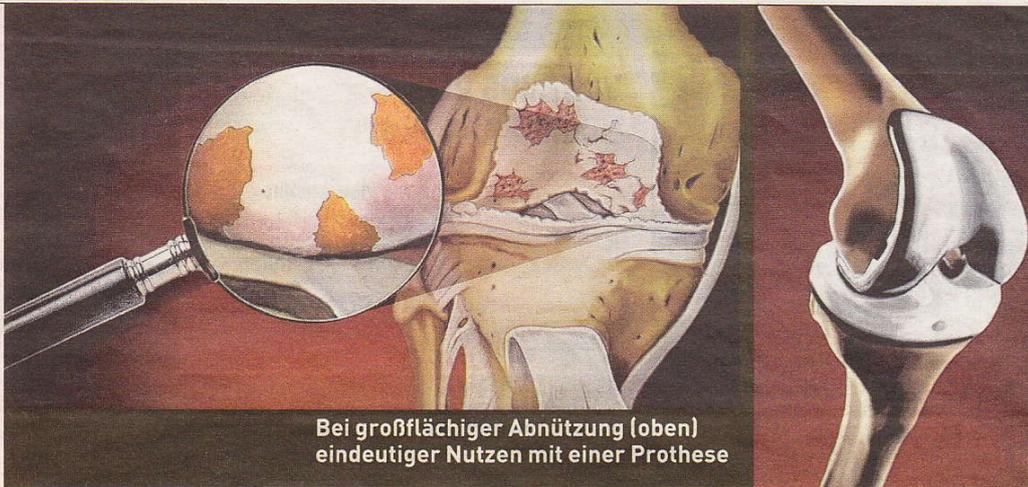


## TRAUBEN MACHEN FIGUR

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und viele fürchten, in den kälteren Monaten an Gewicht zuzulegen. Beugen Sie schon jetzt vor!

Während der warmen Jahreszeit bewegen wir uns viel im Freien und essen oft nur Kleinigkeiten, da fällt es den meisten leicht, schlank zu bleiben. Damit das auch so bleibt, haben Dr. Andrea und Mag. pharm. Claudia Dungal

ein Vorsorgeprogramm für Sie zusammengestellt. Mit Traubenkuren, wöchentlichen Safttagen und kleinen aber wirkungsvollen Bewegungstipp wie dem „Hampelmann“ ist das einfach zu schaffen. Seiten 4 und 5.



Bei großflächiger Abnützung (oben) eindeutiger Nutzen mit einer Prothese

Grafiken: Dorotka

## „ICH BRAUCHE EIN NEUES GELENK“

Wenn alle Maßnahmen zur Schmerzlinderung ausgeschöpft sind, hilft nur noch ein Implantat

Von Doz. Dr. Ronald Dorotka, Redaktion: Eva Rohrer

Sie haben sich an die Verhaltensempfehlungen gehalten, alle Behandlungsmöglichkeiten von Physiotherapie, physikalischer Therapie bis hin zu Tabletten erhalten und auch die eine oder andere Spritze ins Gelenk bekommen. Die Beschwerden sind zwar geringfügig weniger, aber die Lebensqualität ist bereits durch die Arthrose (Gelenk-abnützung) stark eingeschränkt. Dann sollten Sie sich mit der Möglichkeit eines künstlichen Gelenkes auseinandersetzen.

Prinzipiell können heutzutage beinahe alle Gelenke des Körpers mit Endoprothesen (künstlichen Gelenken) versorgt werden. Die meiste und längste Erfahrung gibt es bei Hüft- und Kniegelenken. Hier sind auch die Ergebnisse am besten.

In langjährigen Studien konnte gezeigt werden, dass bei Endoprothesen des Kniegelenkes selbst noch nach 20 Jahren ca. 70 Prozent der Patienten zufrieden sind und nur 20 Prozent eine neuerliche Operation gebraucht haben. Bei Hüftprothesen sind diese Ergebnisse sogar noch besser. Das heißt, die überwiegende

Zahl der Patienten ist auch langfristig zufrieden und hat keine nennenswerten Probleme.

Aber auch Schulter- und Sprunggelenksprothesen wurden in den vergangenen Jahren durch intensive Forschung immer besser. Viel seltener werden Ellbogen-, Handgelenk und einzelne Finger- oder Zehengelenke ersetzt. Operationen dieser Gelenke sind auch nur selten bei „reinen“ Arthrosen, sondern eher bei anderen Krankheiten notwendig.

Was Hüfte und Knie betrifft, kann man von einer orthopädischen Routineoperation sprechen. Die überwiegende Mehrzahl der Eingriffe verläuft gut und bringt eine Verbesserung der Lebensqualität. Trotzdem muss auch erwähnt werden, dass in wenigen Fällen Komplikationen auftreten können: Infektionen des Gelenkes (auch noch nach längerer Zeit). Nervenschädigungen können die Mobilität beeinträchtigen, künstliche Gelenke auch locker werden.

Aber: Die meisten Endoprothesen bringen einen eindeutigen Nutzen, nur hört man von diesen Patienten

wenig, weil es ihnen gut geht!

Mögliche Komplikationen sind, wie erwähnt, selten und sollten vor der Operation ebenso besprochen werden wie Vor- und Nachteile neuer Methoden und Entwicklungen. Nicht alles, was

neu ist, muss unbedingt besser sein.

Nach dem Einsetzen eines künstlichen Gelenkes verbringt man üblicherweise ein bis zwei Wochen im Spital. Die Patienten stehen am ersten oder zweiten Tag nach der Operation bereits mit Hilfe von Krücken auf. Die Verwendung dieser Gehhilfen ist in den ersten Wochen nach Entlassung aus dem Spital auch zu Hause erforderlich. Am Anfang sollte Unterstützung – z. B. beim Einkaufen – in Anspruch genommen werden. Ein Aufenthalt im Rehabilitationszentrum wird oft empfohlen.

Dozent Dr. Ronald Dorotka ist Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Wien. Info: Im Buch „Gesunde Gelenke“ (im Buchhandel), [www.ortho-zentrum.at](http://www.ortho-zentrum.at), [www.knorpelschaden.at](http://www.knorpelschaden.at)

### ANZEIGE

## Keine Operation mehr nötig!

Die Firma Orthovital bietet die perfekte Lösung für Halux-Valgus und sämtliche Zehenprobleme.

**Haluxin:** Der Zehenspreizer aus reißfestem Silikon, dermatologisch getestet und absolut hautfreundlich. Der nach Maß gefertigte Zehenspreizer entlastet und korrigiert sanft die Zehengelenke und ermöglicht dadurch schmerzfreies gehen. Haluxin ist als Vorsorgemaßnahme schon bei leichten Verformungen der Zehen sehr empfehlenswert. Bei Extremverformungen der Zehen erreichen wir eine sofortige Linderung der Beschwerden, da Haluxin die Gelenke verlagert und damit entlastet.

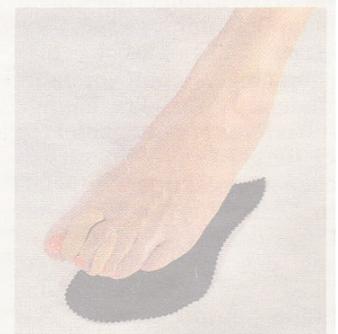
**Haluxette:** Eine neu entwickelte Einlage passt in jeden Schuh und überzeugt durch ihre einzigartige Form, ihre Vielseitigkeit und Wirksamkeit. Die Haluxette wird

genau nach der Fußdeformität angeformt und trägt zur Klärung des Mittelfußknochens bei.

**Haluxin und Haluxette** wirkt vor und nach, oder anstatt einer Operation.

Nach einem Beratungsgespräch wird für jeden Zehenleidenden die optimale Behandlungsmethode empfohlen.

Buchen Sie noch heute einen unverbindlichen Beratungstermin.



Infotelefon österreichweit  
Mo-Sa 8-12 Uhr Tel.: 03578/2394  
Tel.: 03573/34032  
[www.orthovital-baumgartner.at](http://www.orthovital-baumgartner.at)