

Phytotherapie:  
Heilkräuter als  
wichtige Helfer  
Seiten 6/7

Wie wird die  
Arzneimittelsicherheit  
in Österreich  
kontrolliert?  
Seite 9

Osteoporose-  
Therapie-Check auf  
Seite 11

Serie: Syphilis –  
Lustseuche mit  
Schutzpatron  
Seiten 14/15

Der Entwicklung von  
Kindern Raum geben  
Seite 27

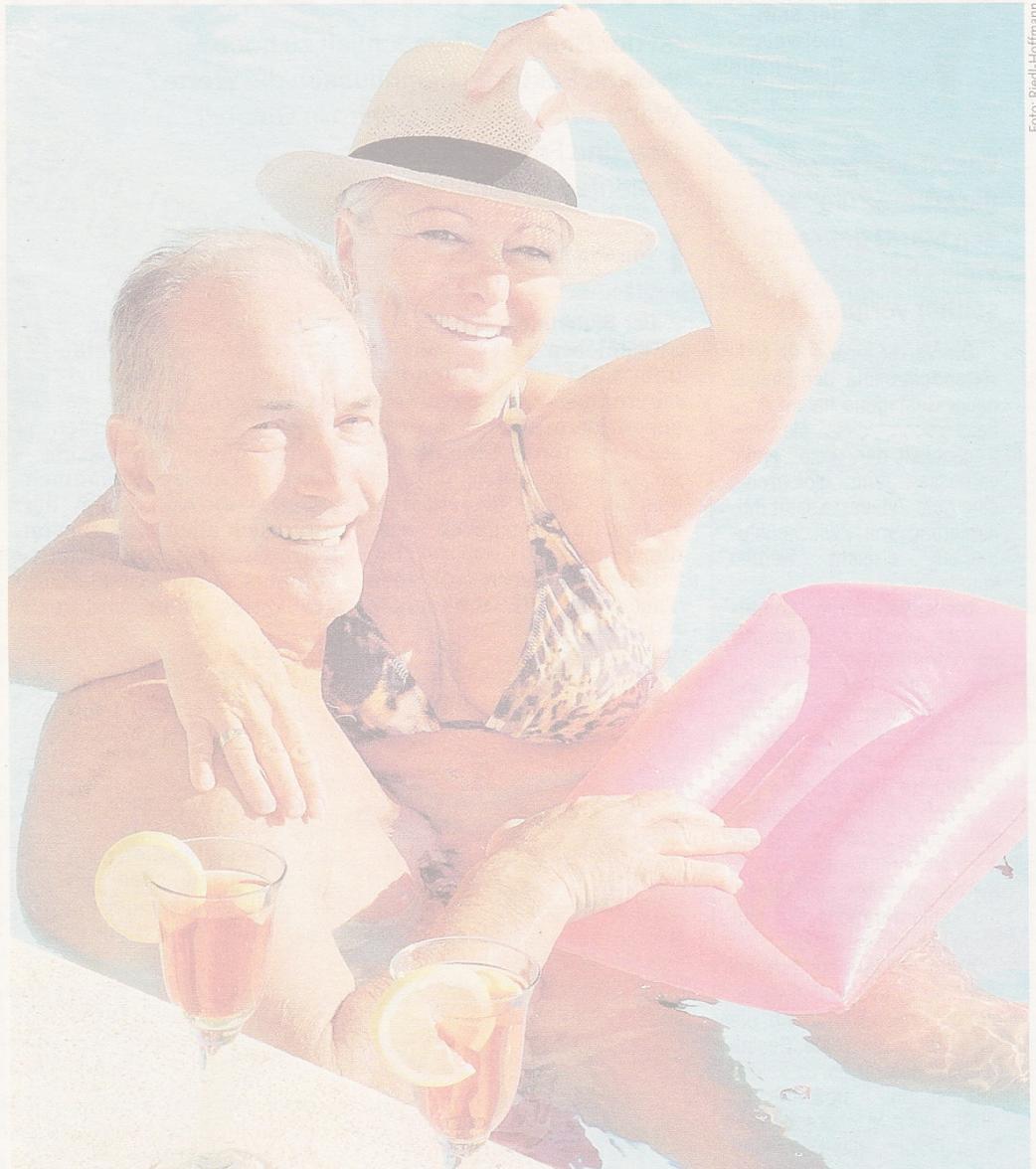


Foto: Riedl-Hoffmann

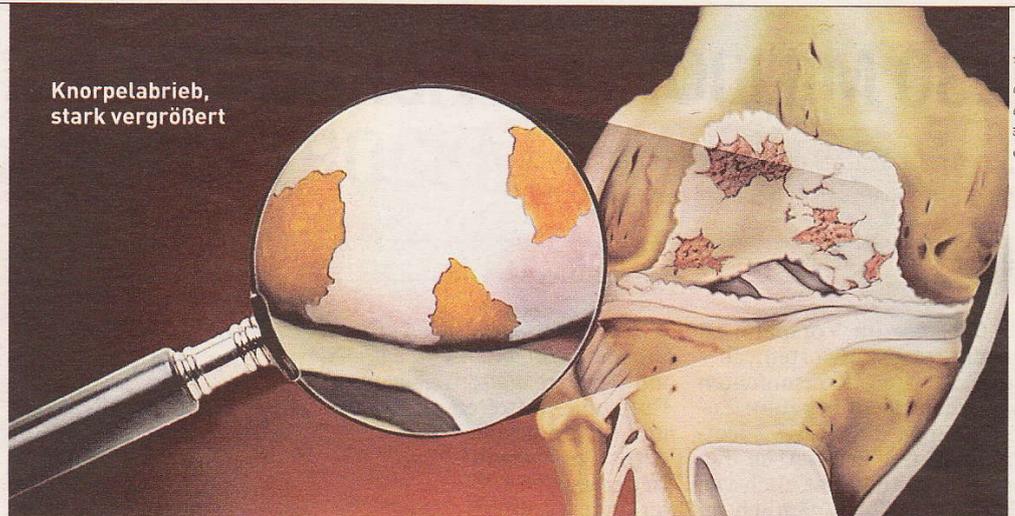
## ICH PACKE IN DEN KOFFER...

... Schmerzmittel,  
Insektenschutz,  
Sonnencreme, Pflaster  
und vieles mehr für eine  
passende Reiseapotheke.

Man muss ja nicht immer gleich mit dem Schlimmsten rechnen, aber für alltägliche Wehwehchen gerüstet zu sein, ist auch – oder gerade – im Urlaub sinnvoll. Montezumas Rache kann einen schon in den nächsten Nachbarländern

ereilen und Kopfschmerzen oder Übelkeit sind nicht nur häufig, sie werden oft gerade durch Anstrengung oder Nervosität ausgelöst. Wer möchte sich dann auf die Suche nach einer Apotheke machen? Lesen Sie mehr auf den Seiten 16 bis 18.

**Trotz fortgeschrittener Knorpelabnutzung kann man zunächst einige Alternativen versuchen, bevor der Chirurg zum Skalpell greifen und das kaputte Gelenk ersetzen muss**



Grafik: Dr. Dorotka

# „Ich will noch keine Operation!“

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

Frau H. sitzt fassungslos ihrem Orthopäden gegenüber. Die Röntgenbilder zeigen eine sehr stark fortgeschrittene Arthrose (Abnutzung) des Kniegelenkes. Die Gleitschicht ist kaum noch vorhanden. Eigentlich braucht sie ein künstliches Gelenk, was sie aber derzeit nicht will. Sie erkundigt sich nach anderen Möglichkeiten.

Es gibt zwar einige nützliche Methoden, aber bei den meisten Arthrosetherapien wissen wir nicht eindeutig, ob sie wirksam sind. Über den Nutzen geben so genannte Meta-Analysen Auskunft. Dabei werden zu bestimmten

Behandlungsformen mehrere bereits vorhandene Studien zusammengefasst. Am Anfang wird der Orthopäde wahrscheinlich eine Physiotherapie (Heilgymnastik) verordnen. Diese Behandlung und das Erlernen bestimmter Übungen sind sinnvoll und nützlich. Im



Dozent Dr. Ronald Dorotka ist Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Wien.  
Info: [www.-ortho-zentrum.at](http://www.-ortho-zentrum.at),  
[www.knorpelschaden.at](http://www.knorpelschaden.at)

Idealfall sollten diese Übungen täglich zu Hause fortgesetzt werden. Nur so kann der Effekt der Muskelkräftigung über längere Zeit erhalten werden.

Noch häufiger werden physikalische Therapien wie Strom, Ultraschall, Moorpackungen usw. verschrieben. Hier kommt es zu lokal lindernden Effekten, die aber meist nicht von Dauer sind. Jeder

ziellen Leisten bewährt. An der Unterfläche der Einlage aufgebrauchte „Keile“ können die Belastung im Knie ändern und somit geschädigten Knorpel entlasten.

Bandagen können vereinzelt wohltuend wirken. Ebenso der traditionell chinesische Ansatz mit Akupunktur, die Erfolge sind allerdings umstritten und konnten in Studien bisher nicht bestätigt werden.

Bei vielen anderen Therapien ist die „Beweislage“ für deren Wirksamkeit ebenfalls dünn. Manchmal gibt es keine oder zu wenige Untersuchungen.

In manchen Fällen versteckt sich hinter einer vermeintlichen Naturmethode doch ein schulmedizinischer Effekt. So ist etwa den wenigsten Menschen bekannt, dass sich in der bei Gelenkbeschwerden gerne verwendeten Murrentiersalbe Kortison befindet, das die Tiere in ihrem Fett speichern.

Das stark entzündungshemmende Kortison verursacht dann die Wirkung des Naturprodukts – kann aber auch entsprechende Nebenwirkungen haben. Wichtig ist auf jeden Fall eine orthopädische Beratung, um in Frage kommende Methoden zu besprechen und eine realistische Notwendigkeit einer Operation abschätzen zu können.

Arthrosepatient wird auch irgendwann mit der Einnahme von Tabletten und Verabreichung von Injektionen ins Gelenk konfrontiert. Keine anderen Themen sind bei der Therapie von Gelenkabnutzung so umstritten. In den nächsten Folgen werde ich näher darauf eingehen.

Was kann man noch machen, um eine Operation zu vermeiden bzw. hinauszuzögern? Bei Kniearthrosen mit Fehlstellung (O-, bzw. X-Stellung der Beine) haben sich auch Einlagen mit spe-

## ANZEIGE