

Was tun bei Bänder-
und Meniskusrisse?
Seiten 6/7

Mediterrane Kost:
Essen wie im Urlaub
kann Krankheiten
vorbeugen
Seiten 10/11

Erfahren Sie vom
Spezialisten alles
über Herzinfarkt
Seiten 12/13

Actionspaß mit
Winnetou für die
ganze Familie
Seite 19

Geschwister
haben sich zum
Streiten gern
Seiten 22/23

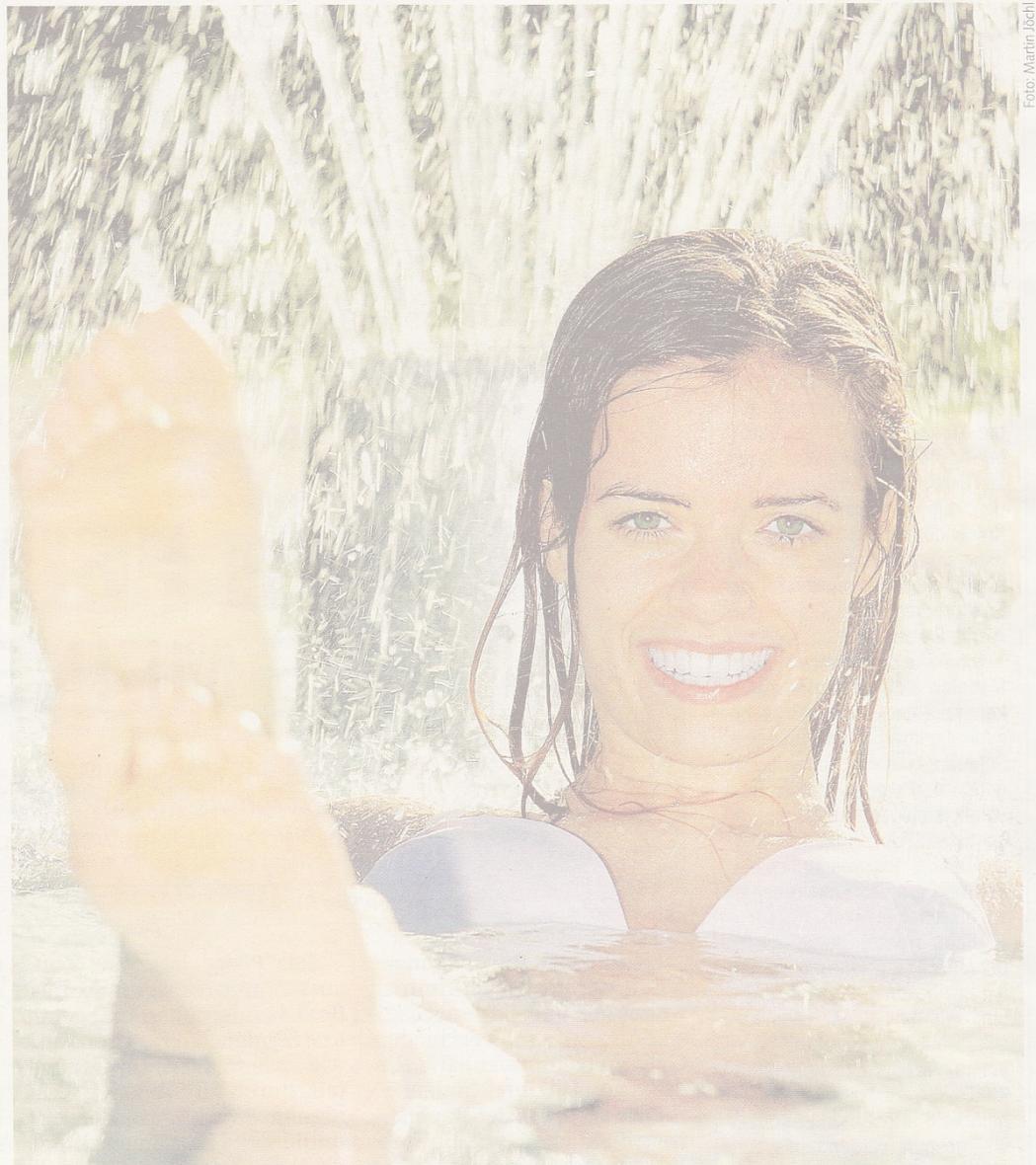


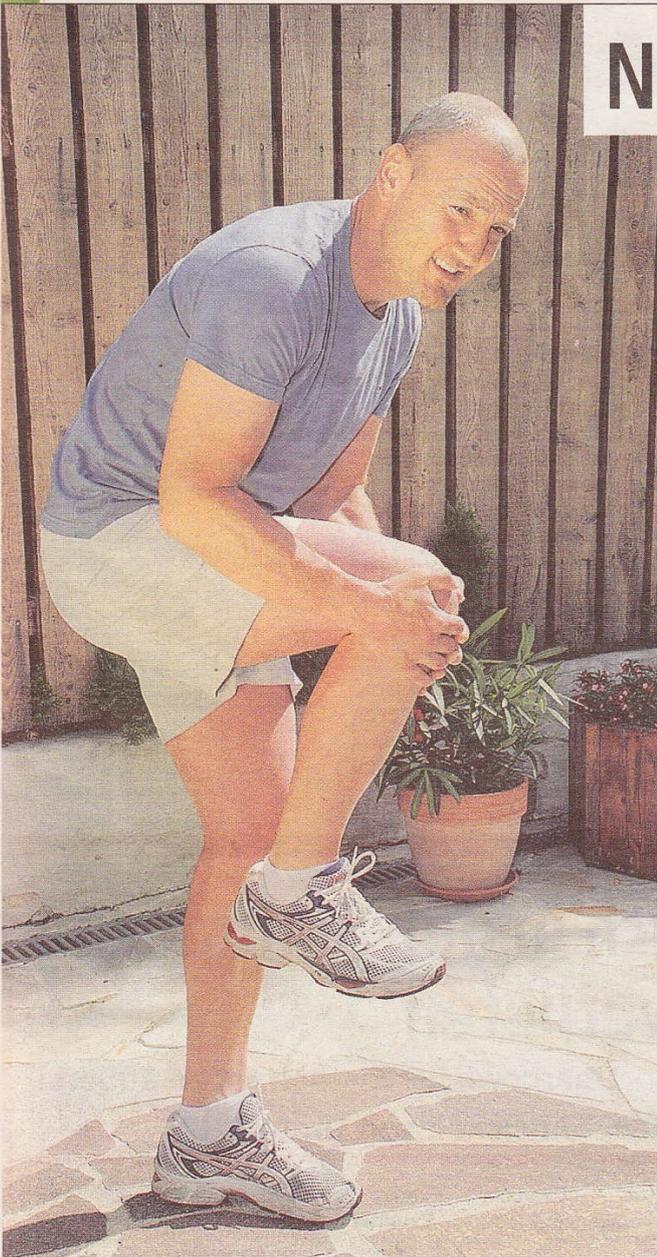
Foto: Martin Jöchl

ACHTUNG, PILZGEFAHR!

Auch im Sommer lauert auf Ihre Haut ein Feind mit einer gewaltigen „Armee“: Pilze, die überall zuschlagen, wo es feucht ist. Wie im Bad!

Lesen Sie bitte auf den Seiten 2/3, welche Ratschläge Hautärztin und Pilzexpertin Dr. Claudia Heller-Vitouch gibt, um vor allem Füße und Fußnägel vor den meist hartnäckigen, lästigen Eindringlingen zu schützen.

Immerhin gibt es nur wenige Menschen, die nicht schon an Pilzbefall, etwa zwischen den Zehen, gelitten haben. Mit fettig abgelöster Haut und schmerzenden, offenen Stellen. Die gute Nachricht: Man kann vorbeugen!



NÄHEN, ENTFERNEN

Bei Bänder- und Meniskusrissen muss individuell vorgegangen werden

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

Vor zehn Jahren hatte sich Mario D. beim Skifahren einen Kreuzband- und Meniskusriss zugezogen. Damals wurde ihm eine Operation empfohlen, bei der das Kreuzband ersetzt und der Meniskus genäht werden hätte sollen.

Wegen beruflichem und privatem Stress entschied er sich damals jedoch dagegen. Später verspürte er ab und zu beim Stiegen steigen einen Stich. Sportarten, die Schmerzen oder ein Unsicherheitsgefühl im Knie verursachten, ließ er bleiben.

Jetzt mit 45 Jahren sitzt Herr D. in der Ordination, weil „neue“ Schmerzen dazugekommen sind. In der Magnetresonanztomografie (MRT) zeigt sich zusätzlich ein großer Knorpelschaden. Durch den lädierten Meniskus, aber vor allem wegen des gerissenen vorderen Kreuzbandes ist das Gelenk locker geworden. Die Kreuzbänder übernehmen nämlich im Knie gemeinsam mit den Seitenbän-

dern die stabile Führung des Gelenkes. Fehlt das vordere Kreuzband, kommt es bei sehr vielen Patienten zu einer Instabilität.

Bei Herrn D. äußerte sich das durch Schmerzen im Alltag, aber vor allem durch das Unsicherheitsgefühl bei einigen Sportarten. Diese Instabilität verhindert einen „runden“ Bewegungsablauf im Knie. Die Gelenkknorpel reiben aneinander und werden übermäßig stark belastet. Die Folge: Ein Knorpelschaden, der zu frühzeitiger Arthrose (Gelenkabnutzung) führen kann. Bei Mario D. wäre es also sinnvoll gewesen, schon früh zu operieren. Denn jetzt muss zur Kreuzband- und Meniskusoperation auch noch eine aufwändigere Knorpeloperation durchgeführt werden.

Reißt das vordere Kreuzband



Dozent Dr. Ronald Dorotka ist Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Wien.
Info: Im Buch „Gesunde Gelenke“, Verlagshaus der Ärzte, www.ortho-zentrum.at, www.knorpelschaden.at

ANZEIGE

Krummer Finger

► die Hotline für Dupuytren-Betroffene



Rufen Sie an – wir haben die Lösung.
☎ 0676-4139762
Mo-Fr 9-17 Uhr

ANZEIGE

Bewegung ohne Schmerz!

Dolorex® Spray von Sanvita hilft sofort!



in Ihrer Apotheke



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

SANVITA www.sanvita.at

ODER ABWARTEN?

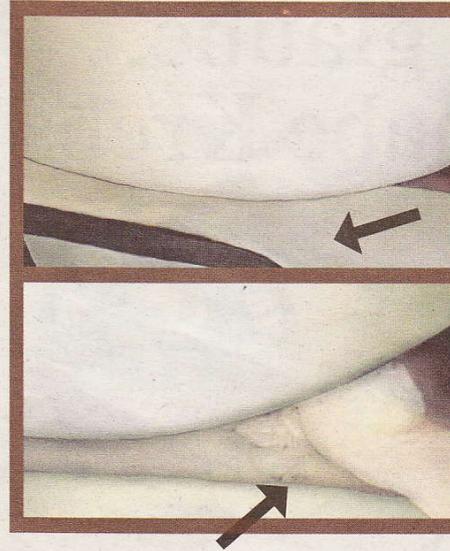
und ist der Patient sehr sportlich, so ist auch die Kniebelastung stärker und die Notwendigkeit einer Operation wahrscheinlicher. Bei einigen Hobbysportlern sind selbst nach einem Riss die bereits davor ausgeübten Sportarten und Alltagsaktivitäten beschwerdefrei möglich. In diesem Fall wäre eine Kreuzbandoperation nicht zwingend erforderlich. Dazu gibt es umfangreiche schwedische Studien, die gezeigt haben, dass ein vom Kreuzbandriss betroffenes, aber insgesamt stabiles Gelenk kein erhöhtes Risiko für vorzeitige Abnutzung hat.

Ist aber ein Knie nach einer solchen Verletzung nicht mehr hundert Prozent belastungsfähig, sollte nicht zu lange mit einer Operation gewartet werden.

Auch bei Meniskusrissen gilt, nicht jeder in MRT-Aufnahmen festgestellte Riss muss tatsächlich operiert werden. Wichtig ist vor allem die orthopädische Untersuchung, wenn auch dabei ein Meniskusriss bestätigt wird, sollte eine Operation angedacht werden.

Befindet sich die Läsion im seitlichen durchbluteten Bereich des Meniskus nahe der Gelenkkapsel, muss rasch eine Gelenkspiegelung (Arthroskopie) erwogen werden. Mit einer Naht bleibt der Meniskus als wichtiger Puffer des Gelenkes erhalten. Sonst müssten nämlich bei diesen Verletzungen große Anteile des Meniskus entfernt werden. So ist die Knorpelabnutzung vorprogrammiert.

Die meisten Läsionen sind



Oben: Unauffälliger Meniskus (Pfeil).
Unten: Deutlicher Riss im Meniskus (Pfeil). Der Gelenkknorpel ist normal.

Foto: Riedl-Hoffmann, Grafiken: Dorotka

aber glücklicherweise kleiner. Hier kann man nicht nähen, sondern die gerissenen Teile werden bei der Arthroskopie entfernt. Dadurch sind keine Folgeschäden zu erwarten, man muss nicht sofort operieren. Bei leichteren

Beschwerden kann man ein paar Wochen zuwarten. Erholt sich das Knie nicht und kann es nicht voll belastet werden, ist auch hier eine Arthroskopie unumgänglich.

Nächste Woche: Was geschieht bei einer Arthroskopie?

ANZEIGE

Mit Homöopathie auf Reisen

Anwendungsgebiete	Beschwerdebild	Dr. Peithner KG empfiehlt
Reiseübelkeit	Übelkeit und Erbrechen bei Auto-, Bahn-, Flug- oder Schiffsreisen	Travelex®-Kaugummi ab 4 Jahren
Magen/Darm	Aufbau einer gesunden Darmflora	SymbioLact® Comp. (Nahrungsergänzungsmittel) ab dem Säuglingsalter
	Magenprobleme, Sodbrennen, Blähungen	Gastricumeel®-Tabletten ab 2 Jahren
	Verdauungsprobleme, Verstopfung, Durchfall	Nux vomica Homaccord®-Tropfen ab 2 Jahren
	Erbrechen oder Brechreiz, bei Unverträglichkeit verschiedener Speisen	Vomitushheel®-Tropfen ab 2 Jahren
Ohren	Schmerzhafte Zustände, Reizung, Rötung, ekzematöse Verkrustungen der äußeren Gehörgänge und Schwimmbadinfekte	Otodolor®-Ohrentropfen ab 6 Jahren Otodolor®forte-Ohrentropfen ab 12 Jahren
	Entzündete, überanstrengte, brennende, gereizte, tränende Augen, Sandgefühl in den Augen und Lichtempfindlichkeit	Oculoheel®-Einmalaugentropfen besonders praktisch für unterwegs, auch für Kontaktlinsenträger geeignet, ab 6 Jahren
Kopfschmerzen	Kopfschmerzen	Spigelon®-Tabletten/Tropfen ab 6 Jahren
Schwindel	Schwindel aller Art	Vertigoheel®-Tabletten/Tropfen ab 2 Jahren
Haut	Entzündliche und juckende Hauterkrankungen	Halica®-Salbe ab dem Säuglingsalter
Verletzung/Entzündung	Alltags- und Sportverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Gelenks- und Muskelschmerzen, Blutergüsse	Traumeel®-Salbe ab dem Säuglingsalter; Tabletten / Tropfen ab 2 Jahren
	Wunden, Quetsch- und Risswunden, leichtere Verbrennungen der Haut, z.B. bei Sonnenbrand	Calendumed®-Salbe ab dem Säuglingsalter
Halsschmerzen/Schnupfen/Erkältung	Hals- und Rachenbeschwerden	Tonsiotren®-Lutschtabletten ab 6 Jahren
	Schnupfen unterschiedlichster Ursache	Euphorbium compositum Heel®-Nasenspray ab 2 Jahren
	Grippaler Infekt	Gripp-Heel®-Tabletten ab 4 Wochen
Unspezifische Infekte bei Kindern	Unruhezustände mit und ohne Fieber, Zahnungsbeschwerden, leichte Bauchbeschwerden	Viburcol®-Kinderzäpfchen ab 6 Monaten

Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

HOM_020712_KroneGes