

ALPIN MEDIZIN



FOTOS: DW-ARCHIV/HUTER

BERGSPORT mit künstlichen Gelenken

Eine fortschreitende Abnutzung der Gelenke kann irgendwann ein Implantat notwendig machen.

Endet damit auch die eigene Bergsport-Karriere?

Welche Sportarten sind empfehlenswert und was muss man mit künstlichen Gelenken besonders beachten?

Die Arthrose, also die Abnutzung der Gelenke, wird jeden von uns – sofern wir es erleben – früher oder später treffen.

Neben der vielseitigen konservativen Therapie wie der Physiotherapie oder der Unterstützung durch Nahrungsergänzungsmittel gibt es inzwischen auch eine medizinisch hochwertige Behandlungsmöglichkeit: die Implantation eines Kunstgelenkes, genannt Endoprothese.

Künstliche Hüft- und Kniegelenke sind meist aus Titan/Chrom/Molyb-

dän und mit speziellen Legierungen wie Hydroxylapatit beschichtet, um eine bessere Einheilung im Knochengewebe zu ermöglichen. Generell können diese zementfrei oder zementiert implantiert werden, für die Haltbarkeit und Belastung macht dies keinen Unterschied.

Gelenkbelastende Sportarten mit hoher Intensität wie z. B. Fußball haben ein deutlich höheres Erkrankungsrisiko an Hüft- und Kniegelenksarthrosen. Hingegen weiß man, dass regelmäßiger Laufsport schützend wirkt! Die erhöhten Arthrosenraten hängen

auch mit der täglichen beruflichen Belastung zusammen, bei Landwirten etwa sind sie deutlich erhöht.

Ebenso können Folgezustände nach Sportverletzungen wie etwa Meniskusoperationen eine erhöhte Arthroserate nach sich ziehen und mit zunehmenden Jahren kann der Einbau eines Kunstgelenkes anstehen.

Durch die Alterspyramide und die zunehmende Zahl an Bergsportbegeisterten wie Wanderern, Trekkern, Kletterern und Bikern wird die Zahl der Sportler mit Kunstgelenken ansteigen.

Ein künstliches Hüft- bzw. Kniegelenk bedeutet für den Patienten eine Verbesserung der Lebensqualität durch Schmerzreduktion/-freiheit, eine Steigerung der Mobilität und der sportlichen Aktivität.

Grundlegend muss aber gesagt werden, dass das primäre Ziel einer Implantation von Kunstgelenken nicht das Wiedererlangen der sportlichen Aktivität ist, sondern die Erzielung von Schmerzfreiheit und Verbesserung der Lebensqualität im Sinne der täglichen Belastungen im Alltag bzw. Beruf.

Denn ein implantiertes Kunstgelenk stellt immer einen „Ersatz“ dar und wird nie dem gesunden Gelenk ebenbürtig sein!

Aufgrund der verbesserten Implantate und Operationstechniken werden auch zunehmend jüngere Patienten mit Kunstgelenken versorgt. Der Wunsch bzw. das Streben nach Sportfähigkeit ist für orthopädische Operateure ein zentrales Thema.

Nach der Implantation, aber auch in der Phase der Operationsplanung stellen sich die Fragen: „Kann man mit einem Kunstgelenk Bergsport betreiben? Welche Sportart wäre günstig?“

Im Rahmen unserer Alpinmedizinischen Sprechstunde versuchen wir in einem individuellen Beratungsgespräch, dem/der bergbegeisterten SportlerIn eine fundierte Basis für seine/ihre Entscheidung anzubieten: Es geht also um Kosten, Nutzen und Abwägung der

Bergsportsparten mit den individuellen Voraussetzungen und Wünschen sowie den spezifischen Risiken.

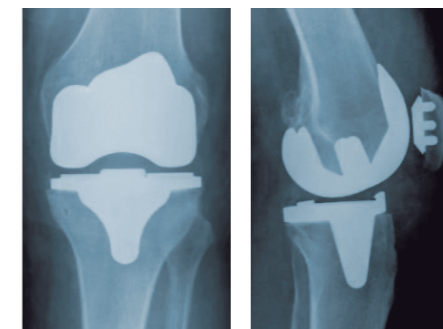
Im Mittelpunkt steht die Frage: Ist Sport im Allgemeinen und Bergsport im Besonderen schädlich für Kunstgelenke bzw. für die Verankerung im Knochen?

Aufgrund von Nachuntersuchungen weiß man heute, dass mit moderater sportlicher Betätigung die Lebensdauer eines Kunstgelenkes positiv beeinflusst werden kann. Moderate Sportausübung ist ein Muss für jeden Kunstgelenksträger. Exakte Daten über Bergsport und Haltbarkeit von Kunstgelenken gibt es allerdings nicht. Die vorliegenden Untersuchungen zur Sportfähigkeit werden einzig durch retrospektive Studien, persönliche Erfahrungen und daraus abgeleitete Empfehlungen bestimmt.

Aufgrund guter bis ausgezeichneter Langzeitergebnisse etwa nach Hüftgelenkseingriffen ist man orthopädischerseits mit der Freigabe für den Bergsport immer offener geworden, da frühzeitige Lockerungen des Gelenkersatzes durch sportliche Betätigung wie Wandern und auch Klettern selten beobachtet werden. Zudem besteht der Drang zu intensivem Bergsport eigentlich nur bei trainierten und sportmotorisch gut vorgebildeten Sportlern.

Als absolute Voraussetzung für den Bergsport mit Kunstgelenken gilt: Die Operation sollte mindestens drei bis sechs Monate zurückliegen, eine sehr gute stabile Implantatlage ebenso wie gute muskuläre Stabilität bzw. Muskelstatus sollte gewährleistet sein. Unabdingbar ist ein gutes klinisches Ergebnis im Hinblick auf Koordination und Bewegungsausmaß. Die allgemeine Sportfähigkeit bezüglich Alter, Herz-Kreislauf-Situation, sportartspezifische Vorerfahrung, psychische Vorbedingungen, Risikobewusstsein und sportliche Zielsetzungen sollte selbstverständlich sein.

Das Training sollte ein allgemeines



Ein künstliches Gelenk bedeutet immer einen Ersatz, steigert aber zumeist die Lebensqualität enorm.

Ganzkörpertraining sein, nicht nur Muskelgruppen, die direkt das Gelenk betreffen. Ein sehr gutes Vortraining mit Aufbausteigerung, beginnend mit postoperativer Rehabilitation übergehend in eine allgemeine und spezielle muskuläre Trainingstherapie wären ideale Voraussetzungen.

Neben einem allgemeinen Koordinationstraining, empfiehlt sich ein sportartspezifisches Training mit Umfangssteigerung und Intensitätssteigerung auf kontrollierter Basis.

Generell nicht geeignet sind alle Kontaktsportarten wie Ballspiele (Fußball, Hockey), Turnen, Sprungdisziplinen in der Leichtathletik. Schwimmen, Radfahren und Gymnastik sind hingegen empfehlenswert.

Alpinesportarten wie Skifahren, Skitouren und Langlauf sind unserer Meinung und Erfahrung nach durchaus „erlaubt“, sofern man die oben angeführten Voraussetzungen berücksichtigt. Der stets kontrollierende Faktor muss der/die entsprechend informierte SportlerIn selbst sein.

Beim Klettern besteht ein erhöhtes Risiko durch die Verenkungen bei einer Totalendoprothese der Hüfte oder durch die manchmal extremen und unerwarteten Bewegungsabläufe. Definitiv vermieden sollten beim Sportklettern „regelmäßige Flugstunden“ werden, da durch die Abwehrbewegung der Beine zum Felsen eine erhöhte axiale Kraft auf die Implantate einwirkt. Durch Klettern im Nachstieg könnten

somit einige Probleme gelöst werden. Wandern hingegen ist unserer Meinung nach eine der idealen sportlichen Betätigungen! Generelle Vorsichtsmaßnahmen beim Trekking oder bei Expeditionen sind vor allem in Bezug auf mögliche Infektionen zu treffen: Eine Infektion in einem Kunstgelenk bedeutet eine schwere Komplikation, die unverzüglich therapeutisch angegangen werden sollte, da ansonsten akute Lebensgefahr besteht. Insgesamt ist das Infektionsrisiko zwar als gering einzustufen, für eine Expedition oder Trekkingtour müssen aber Behandlungsstrategien vorab besprochen werden.

Durch die Benützung zweier Trekkingstöcke kann man eine gute Seitenstabilität und somit bessere Koordination und Stabilisierung erreichen. Zudem wird das Sturzrisiko vermindert.

Bei gesunden Gelenken hingegen gibt es von orthopädischer Seite keine Empfehlung für die Benützung von Stöcken.

Radfahren ist ebenso ein Sport, der das Kunstgelenk schont. Beim MTB sollte man jedoch sehr steile, lang anhaltende Passagen meiden, da durch den erhöhten Tretwiderstand im Kniegelenk zu große Belastungen unter der Kniescheibe auftreten können. Ebenso sollten „Flugabgänge“ tunlichst vermieden werden.

Unabhängig von der Sportart sollte bei Kunstgelenken jährlich eine orthopädische Kontrolle durchgeführt werden. Prothesenlockerungen durch die Sportausübung sind hingegen nicht bekannt. Vielmehr gibt es Untersuchungen, nach denen Endoprothesen durch regelmäßige Sportausübung länger halten, da auf diese Weise die Knochenstrukturen verbessert werden. Mit einem Wort: Treiben Sie Bergsport, aber bitte mit Verstand! ■

Dr. Bernhard Huter

FA für Orthopädie und orthopädische Chirurgie
www.orthopaedie-tirol.at
ARGE Alpinmedizin Graz
Alpinmedizinische Forschungsstation Dachstein
(www.argealpinmed.at)