

Wie ein 73-jähriger Rentner mit drei künstlichen Gelenken 1.600 Kilometer zurücklegt

Dank Operation in der Sportklinik Hellersen wieder Spaß am Leben

Sport ist für Wolfram Fischer sein Lebenselixier. Jeden Tag verspürt er einen enormen Bewegungsdrang und legt am Tag bis zu 50 Kilometer zurück – entweder auf dem Fahrrad oder in seinen Laufschuhen, Hauptsache durch die heimischen Wälder im Sauerland. 1.600 Kilometer legt er im Monat auf den zwei Rädern zurück. Der Ausdruck „rüstiger Rentner“ beschreibt den 73-Jährigen sehr gut. Doch es gibt zwei Gründe, die Wolfram Fischer überhaupt so „rüstig“ sein lassen. Die tägliche Bewegung seit über 35 Jahren und drei künstliche Gelenke.

Zwei Hüftprothesen und ein neues Kniegelenk verhelfen ihm dabei, auch weiterhin so beweglich wie früher zu sein. „Die künstlichen Gelenke fühlen sich wie meine eigenen an“, sagt Wolfram Fischer. Er ist Dr. Joachim Hagenah, Chefarzt des Zentrums für Künstlichen Gelenkersatz an der Sportklinik Hellersen, und seinem Team sehr dankbar. Denn ohne sie wäre er vielleicht nicht mehr so aktiv.

Es war 2015 als die Schmerzen im Knie immer stärker wurden. Sie beeinträchtigten mehr und mehr seinen geliebten Sport. Die Lösung: ein künstliches Kniegelenk. Nach der Operation durch Oberarzt Bernd Irlenbusch in der Sportklinik Hellersen lässt sich das Bein wieder einwandfrei bewegen. Die Schmerzen sind weg und der Sport macht wieder Spaß. Kurze Zeit später, im Januar 2016, bekam Wolfram Fischer jedoch Probleme mit der rechten Hüfte. Hier besaß der Rentner bereits eine Hüftprothese, die ihm einige Jahre zuvor in einer anderen Klinik implantiert worden war. Diese hatte einen Ermüdungsbruch unterhalb der Prothese verursacht. Eine Wechsel-Operation war nötig. Da er mit seinem Knie in Lüdenscheid so gute Erfahrungen gemacht hatte, entschied sich Wolfram Fischer, auch den Prothesenwechsel in der Sportklinik Hellersen vornehmen zu lassen. „Ich kannte die Problematik und auch die Diskussion um die Kappenprothese nach McMinn, die der Patient zuvor hatte. Wir tauschten sie gegen eine zementfreie Standardprothese“, sagt Dr. Joachim Hagenah.

Nach dem Krankenhausaufenthalt in der Sportklinik Hellersen und einigen Wochen Reha war Wolfram Fischer wieder fit. Er gönnte sich eine kurze Schonzeit, schwang sich dann jedoch schnell wieder auf den Sattel seines Fahrrads. Er hatte den Sport vermisst! Mit der neuen Hüft-Prothese funktionierte der Sport wieder gut. Keine Einschränkungen festzustellen, lautet das Fazit des 73-Jährigen. Auch die Teilnahme am P-Weg-Marathon in seiner Heimatstadt Plettenberg, war noch im selben Jahr wieder möglich.

Regelmäßige Bewegung mit Gelenkersatz empfohlen

„Schonende Sportarten wie Walken, Schwimmen oder Radfahren sind nach einer Prothesen-OP natürlich besser. Belastende Sportarten wie Joggen sollten nur dann ausgeübt werden, wenn der Patient so wie Herr Fischer auch vor der Operation aktiv war. Grundsätzlich wird eine extreme sportliche Tätigkeit mit künstlichem Gelenk nicht empfohlen. Aber es wird als deutlich besser

eingestuft, als gänzlich auf Bewegung zu verzichten. Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegung sogar die Haltbarkeit der Endoprothese verlängert“, erklärt Dr. Joachim Hagenah.

Und die regelmäßige Kontrolle in der Sportklinik Hellersen zeigt: Auch nach mehreren Jahren ist bei Wolfram Fischer kein übermäßiger Verschleiß aufgrund des Sports sichtbar. Alles in Ordnung! „Laufen ist für mich wie ein Ventil. Daher wollte ich auch so schnell wie möglich wieder ins Training. Die Therapeuten in der Reha mussten mich wortwörtlich bremsen“, erklärt der 73-Jährige. Nun steht wieder jeden Tag Sport auf seiner Agenda. 50 Kilometer auf dem Rad oder zu Fuß. Einmal im Jahr fährt er sogar mit Freunden ins Mittelgebirge Kaiserstuhl, um dort zu laufen und Rad zu fahren.

Dass er 2019, als seine linke Hüfte ebenfalls gegen ein künstliches Gelenk getauscht werden musste, wieder in die Sportklinik Hellersen ging, war für Wolfram Fischer klar. „Man ist ein ganz anderer Mensch, wenn die Schmerzen weg sind. Die Lebensqualität kommt zurück“, erklärt er. Und für ihn ist diese unausweichlich mit dem Sport verbunden.

Fakten zu Sport mit künstlichem Gelenk – Chefarzt Dr. Joachim Hagenah berichtet

- Eine Studie der Arbeitsgemeinschaft Endoprothetik zeigt, wer seine Hüfte stärker beansprucht, **erhöht die Lebensdauer seines künstlichen Gelenkes**. Die Studie bezieht sich vorrangig auf die Hüfte, ist aber auch auf andere Gelenke anwendbar, wie das Knie. Die Arbeitsgemeinschaft empfiehlt daher mindestens eine Stunde sportliche Bewegung am Tag.
- **Ab wann darf ich wieder Sport treiben?** Wichtig ist vor der Wiederaufnahme des Sports die Regenerationszeit. Die Empfehlung lautet: mindestens für drei Monate nach der Operation, besser sechs Monate. Grundsätzlich sollte mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, ab wann welche Tätigkeiten wieder möglich sind. Und belastende Sportarten sollten nach einer Prothesen-OP nur ausgeübt werden, wenn der Patient vor der Operation darin aktiv war. Während vor zehn Jahren von extremem Sport mit einer Endoprothese abgeraten wurde, hat sich die Meinung geändert. Er wird nach wie vor nicht empfohlen, jedoch als deutlich besser eingestuft, als gänzlich auf Sport zu verzichten. Durch eine bessere Qualität der Verschleißteile ist die Verlustrate deutlich niedriger – sofern der Betroffene nicht stürzt.
- **Welche Sportarten sind zu empfehlen?** Die beste Art der Bewegung ist Fahrradfahren. Es kräftigt die Muskulatur sowie das Knie- und Hüftgelenk. Gleichzeitig ist die Belastung auf die Knochen und Gelenke geringer, da der Sattel das Gewicht trägt. Voraussetzung ist, dass wenig Kraft aufgewendet wird. Daher sind niedrige Gänge und eine höhere Trittfrequenz empfohlen. Für bergige Regionen wie das Sauerland ist daher auch ein E-Bike eine Option oder der Heimtrainer. Und auch Schwimmen ist durch das reduzierte Körpergewicht sehr zu empfehlen. Ebenfalls gut geeignet sind schnelles Spazierengehen und Walken, noch besser Nordic Walking. Joggen, Sprungsportarten wie Hoch- und Weitsprung sowie Volleyball und Tennis sind weniger gut. Während es beim Volleyball zu hoher Stoßbelastung durch das Springen kommt, belastet beim Tennisspielen das abrupte Stoppen. Dennoch gilt: lieber eine belastende Sportart, die man gerne ausübt, als gar keinen Sport zu treiben.

Die Sportklinik Hellersen ist die bundesweit führende Spezialklinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. Sie ist auf die Behandlung orthopädischer und sporttraumatologischer Erkrankungen sowie Verletzungen und den Einbau künstlicher Gelenke (Endoprothesen) spezialisiert. Als sportmedizinisches Untersuchungszentrum des LSB und DOSB berät das Ärzteteam zudem Freizeit- und Breitensportler und untersucht sie auf ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Abgerundet wird das Leistungsspektrum mit der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie sowie dem regional einzigartigen Zentrum für Spezielle Schmerzmedizin. Die mehr als 50 Mediziner sind hoch spezialisiert und gehören zu den führenden Spezialisten auf ihrem Gebiet. Das Team von insgesamt mehr als 400 Mitarbeitern versorgt mit 260 Betten jährlich rund 8.000 Patienten stationär sowie 40.000 Patienten ambulant. Träger der Sportklinik Hellersen ist der Sporthilfe NRW e.V.

Pressekontakt: Sportklinik Hellersen

Marie Schulz, Referentin Marketing und Kommunikation, Marie.Schulz@hellersen.de

Sarah Burghaus, Leitung Marketing und Kommunikation, Sarah.Burghaus@hellersen.de