



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENDOPROTHETIK

Internationaler Tag des älteren Menschen am 1. Oktober 2017

Schneller fit nach Hüft-OP

Mit Muskelaufbau und vitaminreicher Ernährung optimal vorbereitet

Freiburg, September 2017 - Ältere Patienten leiden oft an altersbedingtem Abbau von Muskelmasse und -funktion, der sogenannten Sarkopenie. Sie beeinträchtigt den gesamten Organismus und erhöht das Risiko für Gesundheitseinbußen und Gebrechlichkeit. Damit kann sie auch den Erfolg eines neuen Hüft- oder Kniegelenks beeinträchtigen. Die Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik (AE) empfiehlt Patienten deshalb, im Vorfeld einer Hüft- oder Knieprothesen-Operation gezielt Muskelaufbau zu betreiben und sich protein- und vitaminreich zu ernähren. Muskelaufbau sei in jedem Alter möglich. Anlass der aktuellen Empfehlungen ist der Internationale Tag des älteren Menschen am Sonntag, dem 1. Oktober 2017.

Eine neue Hüfte oder ein neues Knie ist für rüstige Senioren heute Dank schonender Operationsverfahren und optimal angepasster Narkosen ein Routineeingriff. Die Versorgung mit den Prothesen ermöglicht schmerzfreie Bewegung und Mobilität. Sie schafft so wichtige Voraussetzungen für Wohlergehen, Gesundheit und ein selbstbestimmtes Leben – und das häufig bis ins hohe Alter.

Doch trotz aller Fortschritte in der Medizin ist jede Operation ein belastendes Ereignis für den Körper. „Narkose, Medikamente und Wundheilung fordern den ganzen Patienten“, sagt Professor Dr. med. Karl-Dieter Heller, Generalsekretär der AE und Chefarzt der Orthopädischen Klinik am Herzogin Elisabeth Hospital in Braunschweig. „Ausreichende Muskelmasse und Muskelfunktion sind deshalb gerade bei einem Krankenhausaufenthalt ein wichtiger Faktor für eine rasche Genesung und eine erfolgreiche Rehabilitation“, so der Chefarzt einer großen Fachklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie. Muskelkraft werde für die Mobilisation nach dem Eingriff benötigt, etwa für das Aufsitzen, Aufstehen sowie für sicheres und stabiles Gehen auf Unterarmstützen. Zudem beeinträchtige eine zu geringe Muskelmasse den gesamten Organismus, etwa das Herz-Kreislaufsystem oder den Stoffwechsel. „Wir tun in der Orthopädie deshalb alles dafür, dass unsere Patienten keine Muskelmasse durch zu lange Bettlägerigkeit verlieren. So lassen wir sie etwa mit Hilfe eines



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENDOPROTHETIK

Physiotherapeuten bereits am Tag der OP zum ersten Mal aufstehen.“ Während einer Woche Bettruhe könnten sonst 1 bis 1,5 Kilogramm Muskelmasse verloren gehen.

Bewegt man sich nicht regelmäßig, sind ab dem 70. Lebensjahr bereits 40 Prozent der Muskelmasse durch physiologischen Abbau verschwunden. „Bei Schmerzen durch Arthrose und Gelenkverschleiß führen Schonung und Vermeidungsverhalten zu zusätzlichem Muskelabbau und Funktionsverlust“, erläutert Professor Dr. med. Henning Windhagen, Präsident der AE. „Das ist nachvollziehbar und verständlich“, sagt er. Dennoch sei es möglich, mit Hilfe eines Physiotherapeuten oder in qualifizierten Sportstudios, Muskulatur gezielt aufzubauen, auch noch vor einer Operation.

„Damit es nicht so weit kommt, solle man möglichst früh, spätestens ab 50 mit gezieltem Training beginnen“, betont der Experte. „Auch Arthroseschmerzen sind ein wichtiges Zeichen für die Aufnahme eines solchen Trainings“, so Windhagen. Idealerweise setzte man das Übungsprogramm auch vor Operationen nicht aus, so der Direktor der Orthopädischen Klinik der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) im DIAKOVERE Annastift. Er empfiehlt zudem eine abwechslungsreiche, ausgewogene, kalorienarme und nährstoffreiche Ernährung. Sportnahrungsmittel, etwa Proteinpulver, Vitamine und Spurenelemente könnten nach Rücksprache mit dem Hausarzt gegebenenfalls zusätzlich eingenommen werden.

„Die Sarkopenie muss noch mehr Beachtung erfahren als bisher“, sagt Professor Heller.

„Dieser Umstand ist ebenso relevant wie der kontinuierlich fortschreitende Knochenschwund – gerade auch im Hinblick auf die zunehmende Alterung unserer Gesellschaft“.

- Bei Abdruck Beleg erbeten -

Pressekontakt für Rückfragen:

Pressestelle

Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik e. V. (AE)

Dr. Adelheid Liebendörfer

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-173

Fax: 0711 8931-167

E-Mail: liebendoerfer@medizinkommunikation.org

www.ae-germany.com/



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENDOPROTHETIK

Die AE – Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik e. V. verfolgt als unabhängiger Verein seit 1996 das Ziel, die Lebensqualität von Patienten mit Gelenkerkrankungen und -verletzungen nachhaltig zu verbessern und deren Mobilität wieder herzustellen. Mit ihren Expertenteams aus führenden Orthopäden und Unfallchirurgen organisiert sie die Fortbildung von Ärzten und OP-Personal, entwickelt Patienteninformationen und fördert den wissenschaftlichen Nachwuchs. Die AE ist eine Sektion der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie.