



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENDOPROTHETIK

Hüft- und Knieprothesen: Lebenslanges Muskeltraining und Gewichtskontrolle verbessern Haltbarkeit Patientinnen und Patienten sind eigenverantwortliche Partner im Behandlungsteam

Freiburg, 16. August 2022 – Bewegungsmangel und Gewichtszunahme wie jetzt während der Corona-Pandemie können die Haltbarkeit von Hüft- und Knieprothesen beeinträchtigen. Denn ein geschwächter Muskel-, Band- und Sehnenapparat erhöht die Sturzneigung. Auch die Gefahr einer Luxation, der Auskugelung des Kunstgelenks, steigt, wenn kraftlose Muskeln das Implantat nicht mehr am Platz halten können. Zudem tragen Fehl- und Überbelastung des Implantats zu einem schnelleren Verschleiß bei. Die AE – Deutsche Gesellschaft für Endoprothetik e. V. rät Menschen mit Kunstgelenk daher zu einem möglichst täglichen gezielten Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer sowie zu einer Gewichtskontrolle verbunden mit eiweißreicher Ernährung. Dies seien wesentliche Voraussetzung für die lange Haltbarkeit der Prothese. Die früher vermittelte Sorge einer Überlastung des Kunstgelenks durch maßvolle tägliche Bewegung sei überholt – die Materialien sind heute wesentlich halt- und belastbarer.

Laut einer Lancet-Studie aus dem Jahr 2019 halten heute sechs von zehn Hüftprothesen mindestens 25 Jahre (1). Dazu beigetragen haben die Verbesserung von Implantat-Materialien und -modellen sowie die Entwicklung schonender OP-Methoden (2). Sie sind jedoch nur ein Teil des Erfolgs. „Ein Implantat erfordert auch nach der OP lebenslange Pflege und Aufmerksamkeit“, sagt Professor Dr. med. Carsten Perka, Generalsekretär der AE und Ärztlicher Direktor des Centrums für Muskuloskeletale Chirurgie (CMSC) an der Charité – Universitätsmedizin Berlin. Ärztinnen und Ärzte würden zwar das neue Gelenk einsetzen, doch die Patientinnen und Patienten leisteten einen ebenso großen – wenn nicht sogar größeren – Beitrag: „Die Lebensweise der Patienten bestimmt mit, ob frühzeitig eine Folgeoperation notwendig wird.“ Der Orthopäde und Unfallchirurg führt aus: „Während wir früher Wechseloperationen wegen Überlastung der Endoprothesen durchgeführt haben, ist heute immer mehr eine verminderte körperliche Aktivität der Grund.“ Diese könne wiederholte Luxationen des Hüftgelenkes, Instabilitäten des Kniegelenks und Stürze durch Gleichgewichts- und Koordinationsschwierigkeiten zur Folge haben.



„Wir haben den Eindruck, dass sich ein Teil unserer Patientinnen und Patienten während der Corona-Pandemie weniger bewegt hat. Wir sehen viele steife Gelenke und verkürzte und schwache Muskeln“, so Perka. Eventuell sei auch noch das alte Credo von der Schonung des künstlichen Gelenks zu stark in den Köpfen verankert. Der natürliche Alterungsvorgang verstärkt das Problem: Ab etwa dem 30. Lebensjahr baut der Körper Muskeln zu Fettgewebe um. Tut man nichts gegen den physiologischen Rückgang der Muskelmasse, der Sarkopenie, verliert der Körper zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr etwa 50 Prozent seiner Muskelmasse. „Frauen sind davon noch stärker betroffen als Männer – sie müssen besonders aufpassen“, sagt Perka. Besonders in Kombination mit brüchigen Knochen, der Osteoporose, steigt bei Stürzen das Risiko, komplizierte Frakturen und Verletzungen zu erleiden. Es gelte deshalb, alle vier Grundpfeiler der Fitness – Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer – gezielt zu erhalten und möglichst täglich zu trainieren. „Auch kurze Bewegungseinheiten sind nützlich“, sagt Perka.

Ebenso wichtig sei die Gewichtskontrolle: „Es sind vor allem die Gelenke, die das Plus an Körpergewicht tragen müssen und damit auch die Prothesen.“ Mehrgewicht erschwere im wahrsten Sinne des Wortes die Mobilität. Laut einer aktuell veröffentlichten Umfrage der Else Kröner-Fresenius-Stiftung (EKFS) haben in der Corona-Pandemie viele Patientinnen und Patienten zugenommen. Diejenigen, die zulegten, bringen demzufolge im Durchschnitt nun etwa 6,5 Kilogramm mehr auf die Waage als in der Zeit vor Beginn der Pandemie – und damit mehr als noch vor einem Jahr (3). Zudem werden viele Menschen ab der Lebensmitte schwerer. Häufige Ursachen sind Veränderungen im Hormonhaushalt und die Abnahme der körperlichen Aktivität. Dabei kommt es zum Verlust von Muskulatur und einer Zunahme von Fettgewebe. Deshalb sei eine abwechslungsreiche, gerne mediterrane und eiweißreiche Kost ideal. Ältere Menschen benötigen zum Muskelaufbau mehr Eiweiß als Junge. „Um es besser aufnehmen zu können, sollte man es über den Tag verteilt aufnehmen“, so Perka.

„Patients can help themselves by preparing for surgery!“, sagte einst der Pionier der Hüftendoprothetik, der britische Chirurg und Orthopäde Sir John Charnley. Dies gilt auch für ein Leben mit Ersatzgelenk, findet Privatdozent Dr. med. Stephan Kirschner, Präsident der AE und Direktor der Klinik für Orthopädie, ViDia Christliche Kliniken Karlsruhe: „Nicht nur eine optimale OP-Vorbereitung, etwa mit Rauchstopp und Gehstützentraining ab sechs Wochen vor OP, sondern auch eine lebenslange Fürsorge für das eigene Implantat hilft Patientinnen und Patienten, möglichst lange mit dem ersten – und bestenfalls letzten – Ersatzgelenk aktiv zu leben.“



– Bei Abdruck Beleg erbeten –

Quellen:

- (1) Jonathan T Evans, Robert W Walker, Ashley W Blom, Michael R Whitehouse, Adrian Sayers: How long does a hip replacement last? A systematic review and meta-analysis of case series and national registry reports with more than 15 years of follow-up, Lancet, Volume 393, Issue 10172, P647-654, February 16, 2019, DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31665-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31665-9)
- (2) https://www.eprd.de/fileadmin/user_upload/Dateien/Publikationen/Berichte/Kurzpraesentation-Jahresbericht2021_2021-10-25_F.pdf
- (3) <https://www.wzw.tum.de/fileadmin/download/events/EKFZ-Expertengespraech-Prof-Hauner.pdf>

Weitere Informationen:

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 25 November 2020: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>:

DIE WHO empfiehlt allen Erwachsenen von 18 bis 64 Jahren, auch denjenigen mit einer chronischen Erkrankung oder Behinderung, jede Woche mindestens 150 bis 300 Minuten aktiv zu sein. Menschen ab dem 65. Lebensjahr empfiehlt die Organisation, zunehmend Aktivitäten in ihr Bewegungsprogramm einzubauen, die den Fokus auf Koordination, Gleichgewicht und Stärkung der Muskelkraft legen – und dies an mindestens drei Tagen in der Woche.

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