

„Unglaublich, wie schnell ich wieder aufstehen konnte!“

Die zweite Operation von Monika Langer verlief dank neuem Behandlungskonzept angenehmer

Von Dr. Eva Greil-Schähs



Patienten berichten

Kniearthrose



Jetzt kann die Mutter von zwei Kindern wieder mit ihrem Sohn spazieren gehen und Kuchen backen

„Das rechte Knie wollte ich mir unter keinen Umständen operieren lassen“, schüttelt Monika Langer den Kopf. „Meine Erfahrungen nach dem ersten Eingriff waren viel zu schmerzhaft! Mir sind bei der Physiotherapie die Tränen runter gelaufen.“

Trotzdem wagte die 55-Jährige 19 Monate später wieder den Schritt, um ihre Arthrose auch im anderen, noch nicht ganz so geschädigten, Gelenk in den Griff zu bekommen.

Acht Wochen ist das nun her und die Regeneration läuft diesmal viel besser. Monika Langer war bereits kurz nach dem Eingriff wieder auf den Beinen. Die Beschwerden hielten sich in Grenzen. „Relativ bald konnte ich alleine



Prim. Dr. Junk-Jantsch freut sich über die Fortschritte ihrer tüchtigen Patientin, die natürlich regelmäßig aktiv ist

duschen. Jetzt bin ich häufig schon ohne Krücken unterwegs. Das hat natürlich auch mit der tollen Betreuung durch Prim. Junk-Jantsch und ihrem Team zu tun, für die ich mich gerne bedanken möchte“, freut sich die sympathische Niederösterreicherin.

Beim neuen „EKH Rapid Recovery“-Behandlungskonzept, das am Evangelischen Krankenhaus in Wien angewendet wird, arbeiten alle medizinischen und therapeutischen Experten Hand in Hand. Bereits vor der Ope-

ration wird mit dem Patienten Anästhesie und Schmerzmanagement besprochen. „Direkt davor erhielt die Patientin vorbeugend schmerzstillende Medikamente“, erklärt die Leiterin der Abteilung für Orthopädie und Rheumachirurgie Prim. Dr. Sabine Junk-Jantsch. „Beim Kniegelenkersatz legen wir zusätzlich noch während der Operation einen dünnen Schlauch in die Wunde ein. Über diesen gelangt aus einem tragbaren Pumpenballon Schmerzmittel langsam innerhalb der ersten zwei



schon enorm. Mein Ziel ist, dass ich ohne Beschwerden und Schmerztabletten gehen kann. Dafür mache ich regelmäßig Physiotherapie und täglich Heilgymnastik. Außerdem trainiere ich auf dem Heimtrainer.“ „Wer bereits vor dem Eingriff sportlich war, hat es danach natürlich leichter, wieder in den Alltag zurück zu kehren“, ergänzt Prim. Junk-Jantsch. „Aber auch weniger aktive Menschen kommen mit unserer schonenden Methode schnell wieder auf die Beine.“

„Ich habe nun noch einen Reha-Aufenthalt vor mir, dann freue ich mich, wenn ich wieder normal arbeiten gehen kann“, lacht die Patientin. „Es wäre auch nett, wieder einmal zu verreisen, was sich zuvor wegen der Knieprobleme nur äußerst unangenehm gestaltet hat. Und endlich ist es möglich, dass ich nun länger in der Küche stehen und Kuchen backen kann!“

Mehr Beweglichkeit im Oberkörper

Prof. Dr. Harald Effenberger
KRAFT, AUSDAUER, MOBILITÄT

Heute stelle ich Ihnen eine Übung vor, die den Oberkörper stärkt und eine bessere Balance und höhere Körperdrehung ermöglicht.

Hantel nach vorne stemmen

- In der Ausgangsstellung eine Hantel mit der rechten Hand (Ellbogen auf Schulterhöhe) halten. Das Gewicht ebenfalls auf diese Seite verlagern.
- Anschließend den Körper um 90 Grad nach links drehen, als würde man einen Wurf nachahmen.
- Die Bewegung vervollständigen, indem der Schwung bis zum „Finish“ durchgezogen wird. Dabei Gewichtsverlagerung nach links. Die Gesäßmuskulatur während der gesamten Übung angespannt lassen. Anschließend mit dem linken Arm durchführen (8 bis 10 Wiederholungen).



Fotos: Veronika Egretzberger/ foto-express.at/ Model: Monika Stock

Prof. Dr. Harald Effenberger, MBA
Facharzt für Orthopädie und Sportorthopädie aus Bischofshofen,
www.implantat-atlas.com

Für entspannte Muskeln

Hochdosiertes EXPRESS Magnesium

Für die schnelle Magnesiumversorgung – einfach, direkt und praktisch. Mit Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt und Magnesiumoxid. Nur 1 x täglich.

- ✓ **EXTRA STARK** mit 400 mg Magnesium
- ✓ **EXTRA SCHNELL** Einnahme ohne Wasser
- ✓ **EXTRA FRUCHTIG** durch natürliches Orangenfruchtpulver

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Protina Pharm. GmbH • D-85737 Ismaning