

«Gegen Gangunsicherheit kann man etwas tun»

Schwerwiegende Stürze gehören zu den grössten Gesundheitsrisiken im Alter. PD Dr. med. Michael Hirschmann erläutert, wie wichtig ein stabiles Knie ist und welches Problem Knieprothesen darstellen können.



IM INTERVIEW

PD Dr. med. Michael Hirschmann

Facharzt Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates FMH Leitender Arzt und Teamleiter Knie Kantonsspital Baselland

www.ksbl.ch

Dr. Hirschmann, Gangunsicherheit ist eine Begleitererscheinung des Alterns. Welche generellen Ursachen sind dafür verantwortlich?

Ein wesentlicher Grund liegt darin, dass sich im Alter die Muskulatur abbaut – ein Zustand, der bereits mit dem 40. Lebensjahr beginnt. Daneben spielen das Sehen und die nachlassende Eigenwahrnehmung, die sogenannte Propriozeption, eine wichtige Rolle. Aber auch schlaffördernde

Medikamente können zusätzlich dazu führen, dass man gerade in der Nacht – etwa beim Gang zur Toilette – wackelig ist. Weiterhin sind auch Erkrankungen des Nervensystems denkbar.

Um gravierende Stürze zu vermeiden, ist Prävention wichtig. Wie sollte diese aussehen?

Es gibt verschiedene Programme, um Gangunsicherheiten zu erkennen und sich fit zu halten. Sowohl die Muskelschwäche als auch die Propriozeption und visuelle Wahrnehmung kann man schulen und wieder verbessern. Auch wenn das Ergebnis nicht dem eines 20-Jährigen entspricht, ist dennoch ein positiver Trainingseffekt möglich. Hierfür sollte man jedoch regelmässig üben. Am besten wird das Trainingsprogramm in die tägliche Alltagsroutine eingebaut.

Wie sehen die Übungen aus?

Beispielsweise durch kontinuierliches Fahren mit dem Velo – egal ob auf der Strasse oder dem Hometrainer – lässt sich einiges erreichen. Das ist eine der besten Belastungen, da dabei die Quadrizeps- und die hintere Oberschenkelmuskulatur trainiert werden. Eine andere Möglichkeit sind regelmässige Spaziergänge zu gehen oder Nordic Walking. Beide Aktivitäten fördern die Wahrnehmung, um auf unebenem Gelände wieder sicherer zu sein und auf Unvorhergesehenes besser reagieren zu können.

Und wie kann man speziell die Knie stärken?

Es gibt eine spezielle Knieschule, ein von Physiotherapeuten unterstütztes Programm, um die Kniemuskulatur besser zu trainieren. Zunächst wird geschaut, wie stark die Muskulatur ist und wann die ersten Schwächeerscheinungen auftreten. Das merkt man daran, dass man dann unsicherer läuft.

Ist die Muskulatur geschwächt, haben zum Beispiel Balancierungsübungen auf Wackelbrettern einen positiven Effekt auf das Knie. Allerdings sollte man zur Stabilisierung das Trainingsprogramm mindestens zweimal pro Woche durchführen.

Nicht selten sind Patienten auch nach dem operativen Einsatz von Knieprothesen sturzanfällig. Welche Gründe gibt es dafür?

Da gilt es zwischen den muskulären Ursachen und denen, die in der Stabilität der Prothese liegen, zu unterscheiden. Die muskulären Ursachen hängen mit der Operation zusammen, beispielsweise wenn beim Zugang die Muskulatur und der Streckapparat verletzt worden sind. Ist die Sturzanfälligkeit auf die Prothese zurückzuführen, liegt dies vor allem an deren Instabilität, etwa dann, wenn das Implantat zu locker eingebaut wurde oder die Bänder nachgegeben haben. Dies kann dazu führen, dass über die Prothese nicht mehr die nötige Kraft übertragen werden kann.

Was kann man dann tun?

Liegt ein mechanisches Problem vor, muss es operativ behoben werden. Vorher ist eine umfassende Diagnostik notwendig, wozu es mehrere Untersuchungen braucht. Hierzu zählen eine sehr detaillierte Anamnese, Röntgenaufnahmen und ein spezielles MRI, das für die Beurteilung der Muskulatur entscheidend ist. Muss zudem die Prothesenausrichtung genauer betrachtet werden, ist ein Schichtröntgen vonnöten. Liegen die Defizite im muskulären Bereich, gilt es abzuklären, ob der Streckapparat intakt ist. Wenn der Streckapparat intakt ist, kann ein Muskelprogramm helfen, dass der Muskel wieder an Volumen und Kraft gewinnt. Andernfalls wird versucht, diesen wieder zu rekonstruieren.

Was ist wichtig, wenn es doch zu einem Sturz kommt?

Wer nach einem Sturz sehr starke Schmerzen verspürt, sollte sich in jedem Fall notfallmässig im Krankenhaus behandeln lassen. Gerade im höheren Alter gehören Oberschenkelhalsbrüche zu den gravierendsten Verletzungen, die sogar lebensgefährlich sein können. Und zwar nicht die Brüche selbst, sondern die Folgeerkrankungen, gerade wenn Patienten ohnehin schon krank sind und durch einen operativen Eingriff zusätzlich belastet werden.



Physiotherapie mit Patient