



6

WOCHEN

nach einem Bruch des Oberarms darf der Arm wieder belastet werden. Bei Kindern heilen Brüche wesentlich schneller.



Manuela Weis

Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Sonnenstraße 16
80331 München
Telefon: 089/59 21 27
www.orthopaede-muc.de
E-Mail: info@orthopaede-muc.de

► Verschleiß rechtzeitig stoppen

Scheinbar unbedeutende (Verschleiß-)Verletzungen an Sehnen und Gelenkknorpeln, unbemerkte Fehlhaltungen oder auch die Überlastung der Muskulatur sind in vielen Fällen Vorboten ernsthafter Probleme, die sich zum Teil erst Jahre später z. B. in Form einer fortschreitenden Arthrose bemerkbar machen. Um solche Prozesse zu stoppen, kennt die Orthopädie heute eine Vielzahl konservativer Möglichkeiten, zu denen auch Stoßwelle und Akupunktur gehören. Das fällt genau ins Fach von Manuela Weis, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie mit langjähriger Klinik-Erfahrung. Ihr wichtiger Rat: „Kommen Sie lieber früher als später in die Praxis.“

► Stoßwelle für Sportverletzung

Ambitionierte Sportler kennen diese Probleme: Ein Tennis- oder Golferarm, Läufer- und Springerknie (Runners/Jumpers Knee). Auch Muskelblockaden oder Sehnenprobleme (Tendinopathien), die heftige Schmerzen in Fuß, Knie, Arm, Hüfte oder Schulter verursachen. Das alles können Warnsignale für Entzündungen oder degenerative Prozesse (Verschleiß) sein. Für solche Fälle sind Stoßwellen eine etablierte Therapie. Manuela Weis verwendet dafür die fokussierte Stoßwelle – eine deutlich weniger schmerzhaft und hochwirksame Variante: „Der Patient signalisiert selbst, wenn das Krabbeln unangenehm wird.“ Die Stoßwelle gibt Schallimpulse von sehr hoher Energie und optimaler Tiefenwirkung ab und stimuliert u. a. die Nervenfasern. „Das verringert den Schmerz, aktiviert und verstärkt körpereigene Entzündungshemmer und die zelluläre Abwehr und somit die Regeneration.“ Die Therapie wirkt auch bei Mittelfußschmerzen (Stichwort High Heels!), sowie Muskelverspannungen an Schultern und Rücken – oftmals sogar sehr zeitnah.

► Die Triggerpunkt-Akupunktur

Die Triggerpunkt-Akupunktur ist eine hocheffiziente Therapie zur Behandlung von akuten sowie chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates und der Muskulatur. „Viele Patienten spüren hier gleich nach der Behandlung eine deutliche Erleichterung“, erlebt Manuela Weis häufig. Als Triggerpunkte bezeichnet man druckempfindliche Punkte in der verspannten Muskulatur, die unterschiedlichste Beschwerden in anderen Regionen des Körpers auslösen können. Das Auffinden dieser Punkte erfordert Erfahrung: „Manchen schmerzen die Finger, obwohl der Triggerpunkt im Muskel des Schulterblatts sitzt.“ In der Gesäß-Muskulatur können die Punkte auch als Begleiterscheinung bei Arthrose oder Bandscheibenproblemen auftreten. Auch Stress ist ein wesentlicher Faktor: „Viele Patienten stehen sehr unter Druck.“ Die Behandlung mit den hauchdünnen Nadeln dauert nur zehn Minuten pro Sitzung. Auch auf der Ohroberfläche befinden sich rund 100 Akupunkturpunkte – ebenfalls perfekt für diese Therapie oder auch als Dauer-Akupunktur geeignet. Dafür werden winzige, kurze Dauernadeln mit Pflaster befestigt. Diese fallen dann Tage später samt Nadel von allein ab. dop



Dr. David John

Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Sonnenstraße 16
80331 München
Telefon: 089/59 21 27
www.orthopaede-muc.de
E-Mail: info@orthopaede-muc.de

► Hilfe bei der Schulterenge

Es beginnt scheinbar harmlos mit leichten Schmerzen in der Schulter, die rasch hartnäckig werden. Am Ende ist schon das Heben der Arme die reinste Tortur und das Arbeiten über Kopf nicht mehr möglich – fatal in vielen Berufen, im Alltag oder beim Sport. Es sind die typischen Anzeichen einer Schulterenge, auch Impingement-Syndrom genannt. Und es ist eines der Fachgebiete des erfahrenen Orthopäden Dr. David John, der in seiner Praxis mit der neuesten Generation der pulsierenden Magnetfeldtherapie arbeitet. Das BTL Super Inductive System (SIS) unterstützt effektiv Heilungsprozesse und die Schmerzlinderung bei akuten und chronischen Schmerzen.

► Die neue Magnetfeldtherapie

Beim Impingement-Syndrom werden Sehnen, Muskeln und Schleimbeutel gegen einen Knochensporn des Schulterdachs gepresst. Die Folge: Entzündungen und höllische Schmerzen. Darum geht es bei der Behandlung zuerst um die Schmerzbekämpfung. Für die Magnetfeldtherapie legt sich der Patient bequem hin. Der Schwenk-Arm des Hightech-Gerätes wird auf die Haut an die schmerzende Stelle gelegt. „Das tut nicht weh. Es könnte lediglich leicht krabbeln“, beruhigt Dr. John. Ab jetzt trifft das hochintensive elektromagnetische Feld auf den Körper und erzeugt eine intensive Wechselwirkung, in deren Folge die Durchblutung angeregt, der Zellstoffwechsel beschleunigt und die Nährstoffversorgung angekurbelt wird – der Heilungsprozess beginnt. Später folgt Physiotherapie, um die Enge im Schulterdach wieder zu weiten. „Mit der Magnetfeldtherapie haben wir zum Beispiel auch gute Behandlungserfolge bei Arthrose, Nervenschmerzen, Rheuma oder Bandscheibenvorfällen erzielt und auch Sportler schwören darauf“, so Dr. John.

► Eigenblut bei Frozen Shoulder

Vergleichbare Symptome treten bei einer Frozen Shoulder – der Schultersteife – auf. Es ist eine Erkrankung, bei der sich schlechend die Gelenkkapsel verdickt, verhärtet und teilweise entzündet. Am Ende ist die Schulter absolut steif – wie eingefroren. Ist das akute Stadium (meist mit Kortison-Injektionen) gestoppt, um einen chronischen Verlauf aufzuhalten „geht es darum, die Schulter wieder aufzutauen“. Ein Prozess, für den Geduld notwendig ist. Bewährt hat sich bei solchen Entzündungen neben der Magnetfeldtherapie auch die Behandlung mit Eigenblut – auch PRP („Platelet Rich Plasma“) genannt. Dafür wird dem Patienten eine kleine Menge Blut entnommen. In der Zentrifuge werden Blutplasma und Thrombozyten inklusive aller körpereigenen, wachstumsfördernden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffe isoliert. „Das angereicherte Eigenblut wird dann direkt ins Schultergelenk gespritzt.“ Ebenso wie die Magnetfeldtherapie wird auch die Eigenblut-Therapie mehrfach hintereinander in bestimmten Abständen durchgeführt. Sie hat sich auch bei Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern sowie nach Knochenbrüchen und bei Arthrose bewährt. dop