

ORTHOPÄDISCHE KLINIK

Die Orthopädische Klinik Braunschweig ist eine der größten Fachkliniken Deutschlands für Orthopädie und Unfallchirurgie und verfügt über 150 Betten. Jährlich werden ca. 5.100 Patienten stationär aufgenommen und rund 20.000 Patienten ambulant behandelt. Die Schwerpunkte liegen im Bereich der arthrotischen Gelenkchirurgie inkl. Gelenkersatzoperationen bei Verschleißerkrankungen des Knie-, Hüft- und Schultergelenkes. Der hohe Spezialisierungsgrad der Orthopädischen Klinik spiegelt sich in den eigenen Sektionen für Unfallchirurgie, Sportmedizin, Wirbelsäulenorthopädie, Rheumatologie, Kinderorthopädie und Handchirurgie wieder. Die Klinik ist seit 2012 zertifiziertes EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax) mit jährlich über 1.800 endoprothetischen Eingriffen.

Seit dem Jahr 2000 ist Prof. Dr. med. Karl-Dieter Heller Chefarzt der Orthopädischen Klinik. Er ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und verfügt über eine differenzierte Ausbildung auf den oben genannten Gebieten. Prof. Dr. Heller ist als Top-Mediziner für Knie- und Hüftchirurgie im FOCUS ausgezeichnet und weist eine hohe Expertise auf dem Gebiet der Schulter- und Fußchirurgie auf.

Weiterhin stehen Ihnen die jeweiligen Sektionsleiter sowie erfahrene und auf verschiedene Gebiete spezialisierte Ober- und Fachärzte zur Verfügung. Menschlich und fachlich qualifizierte Hilfe steht für uns im Vordergrund der Patientenbetreuung. Die Patienten schätzen unsere medizinische Versorgung auf höchstem Niveau, die gute Pflege und die zum Gesundungsprozess beitragende Atmosphäre in modern und freundlich ausgestatteten Zimmern.



**HERZOGIN ELISABETH HOSPITAL
LEIPZIGER STRASSE 24
38124 BRAUNSCHWEIG**

CHEFARTZ:

Prof. Dr. med. Karl-Dieter Heller

SEKRETARIAT:

Susanne Lürken

Anke Klimke

Fon: 0531.699-2001

Fax: 0531.699-2090

E-Mail: sekretariat.profheller@heh-bs.de

www.heh-bs.de



www.endocert.de

Orthopädische Klinik Braunschweig



**Künstlicher Gelenkersatz
– so bleiben Sie mobil und
sportlich aktiv**

www.robertkipny-designer.de

HEH HERZOGIN ELISABETH
HOSPITAL

IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

HEH HERZOGIN ELISABETH
HOSPITAL

IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN



KÜNSTLICHER GELENKERSATZ – SO BLEIBEN SIE MOBIL UND SPORTLICH AKTIV

Wenn selbst normale Bewegungsabläufe wie Treppensteigen oder Spaziergehen schmerzen, ist häufig der Verschleiß des Knie- oder Hüftgelenkes der Auslöser. Dieser irreparable Verschleiß der schützenden Knorpelschicht wird als Arthrose bezeichnet. Auch Fehl- oder Überbelastungen, Verletzungen oder Unfälle können Ursachen für die Entstehung des Verschleißes sein. Mittlerweile, so schätzt man, sind alleine in Deutschland ca. 6 Mio. Menschen davon betroffen. Doch was passiert, wenn wir in unserer Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität davon eingeschränkt werden? Der Verschleiß der Gelenke gilt als nicht heilbar. Wenn alle konservativen Therapieformen ausgereizt sind, der Leidensdruck hoch und die Lebensqualität stark beeinträchtigt sind, ist eine operative Versorgung mit einem künstlichen Gelenk anzuraten. Mittlerweile werden jährlich rund 400.000 künstliche Gelenke an Hüfte, Knie und Schulter eingesetzt.

MOBIL UND FIT MIT KÜNSTLICHEM GELENKERSATZ

Während man früher davon ausging, dass sich durch körperliche Schonung die Stabilität des künstlichen Gelenkes verbessert und die Tragezeiten verlängert werden, haben Studien gezeigt, dass der Verzicht auf sportliche Betätigung die Gesundheit des Patienten nicht fördert. Ganz im Gegenteil: Die Muskelmasse baut sich ab,

Kraft und Ausdauer schwinden, und die mangelnde körperliche Aktivität ist nicht selten Auslöser eines Sturzes. Damit einhergehend kommt es zu einer Einschränkung der Beweglichkeit, der Koordination und des Balance-Vermögens. Außerdem stellen Fitness und Sport einen bedeutenden Faktor dar, wenn es um die Vorbeugung von Herz- und Gefäßerkrankungen geht und helfen bei der Prävention von Schlaganfällen und Demenz.

NUTZEN SIE SINNVOLL DIE ZEIT NACH DER OPERATION

Zur Sicherstellung des Operationserfolges beginnt die physikalische Therapie am ersten Tag nach der Operation. Ziel ist es, die Gelenke und Muskulatur sofort wieder einzusetzen, um die Beweglichkeit zu fördern und zu einer Schmerzlinderung beizutragen. Die ersten sechs bis zwölf Wochen nach der OP ist das neue Knie- oder Hüftgelenk noch relativ ungeschützt, bis die Muskulatur wieder gestärkt und aufgebaut ist. Eine enge Zusammenarbeit und genaue Abstimmung auf Ihre Bedürfnisse garantiert die Abteilung der Physiotherapie im HEH.

In den ersten sechs Monaten nach dem Einbau eines künstlichen Gelenkes sollten Sie noch zurückhaltend sein. Nutzen Sie diese Zeit, um mit Krankengymnastik und Muskelaufbautraining dem Knochen die notwendige Zeit zu geben, um eine Verbindung mit dem Implantat aufzubauen. Bringen Sie muskuläre und motorische Aktivitäten in Ihren Alltag ein, und vermeiden Sie Inaktivitätsfallen wie Rolltreppen, Laufbänder und Aufzüge.

Versuchen Sie, auf technische Hilfsmittel zu verzichten. Bedenken Sie, dass Ihr Bewegungsapparat wie nach einer längeren Sportpause erst nach ca. sechs Monaten wieder vollständig belastbar ist. Ihr Ziel sollte es sein, das eingesetzte Implantat mit einer gut aufgebauten Muskulatur zu stützen und zu entlasten.

WELCHE SPORTARTEN SIND RATSAM UND WELCHE SOLLTEN VERMIEDEN WERDEN

Generell ist es sinnvoll, dass Sie den Sport ausüben, den Sie auch schon vor der Operation durchgeführt haben und gut beherrschen, denn umso geringer ist die Gefahr ungewohnter Bewegungen. Welche Sportart Sie betreiben können, hängt im Wesentlichen von Ihrem Alter und dem Grad Ihrer sportlichen Aktivität vor dem Gelenkersatz ab. Nordic Walking mit Unterstützung durch Stöcke, Fahrradfahren oder Schwimmen werden oft als angenehm empfunden. Geeignet sind alle Sportarten, die den Körper nicht durch plötzliche, ruckartige Stöße belasten. Dazu gehören auch Rudern, Segeln, Wandern, Skilanglauf, Golf und Gymnastik. Bedingt geeignet sind dagegen Tennis oder Felsklettern. Tendenziell ungünstig sind Sportarten mit plötzlichen Drehbewegungen oder unvorhersehbarem Körperkontakt wie Fußball, Handball, Basketball und Volleyball, sowie alle Kampfsportarten und Weit- oder Hochsprung.