

Prävention und Gesundheit

Wer sich rechtzeitig kümmert, muss sich später nicht quälen



Dr. med. Adrian Chinta studierte und promovierte an der Universitätsklinik Aachen. Seit 15 Jahren ist er als selbstständiger Facharzt für Orthopädie in Darmstadt niedergelassen. Seine medizinischen Schwerpunkte sind Sportmedizin und Sportverletzungen, ambulante und stationäre (arthroskopische) Operationen, Chirotherapie und Atlas-therapie, Arbeitsunfälle sowie analysegestützte medizinische Trainings-therapien der Wirbelsäule.

No Sports ist der legendäre Ausspruch von Winston Churchill auf die Frage eines Reporters, wie man ein derart hohes Alter erreichen könne. Da Churchill übergewichtig und gutem Whiskey und Zigarren zugeneigt war, nehmen Sportgegner das Zitat gerne in Anspruch, um Bewegungsdefizite zu rechtfertigen. Dabei war Churchill in jungen Jahren sportlich sehr aktiv und nahm selbst im gesetzteren Alter noch an Jagdausflügen teil. Dies wird an einem weiteren Zitat des Staatsmanns deutlich: *Keine Stunde, die man mit Sport verbringt, ist verloren.* **Dr. med. Adrian Chinta**, Orthopäde und Sportmediziner aus Darmstadt, schildert, wie maßvolle sportliche Betätigung die Gesundheit und damit die Lebensqualität erhält.

Kaum ein Patient kommt mit wirklich lebensbedrohlichen Symptomen zum Orthopäden. Abgesehen von Unfallverletzungen sind Haltungsschäden, schmerzhaft Gelenkerkrankungen oder Verschleißerscheinungen im Körper hauptsächlich für den Arztbesuch. In den meisten Fällen sind sie die Folge von Übergewicht, Bewegungsmangel oder - was noch schlimmer ist - von falschem sportlichem Ehrgeiz. Dabei könnten bei Berücksichtigung einiger grundsätzlicher Regeln und Verhaltensweisen beim Sport, bei Vermeidung von Trai-

Haltungsschäden, schmerzhaft Gelenkerkrankungen oder Verschleißerscheinungen im Körper sind hauptsächlich für den Besuch beim Orthopäden. Nichts davon ist lebensbedrohlich, aber alles bedeutet Verlust an Lebensqualität.

ningsfehlern und einem Mindestmaß an Ausgleichsbewegung gesundheitliche Probleme in späteren Jahren verhindert werden und damit für erheblich mehr Lebensqualität sorgen.



Die Biathlon-Olympiasiegerin und -Weltmeisterin Kati Wilhelm weiß genau Bescheid über ihren Muskelfunktionsstatus und ihre körperliche Leistungsfähigkeit. © Dr. Adrian Chinta

Wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben, Ihre Gesundheit aber durch vermehrte Bewegung fördern wollen, ist es sinnvoll, vor dem Wiedereinstieg einen Muskelfunktions- und Gelenkstatus erstellen zu lassen. Sie erfahren so, wie fit Sie aktuell sind oder wo eventuell sportlich-medizinische Risiken für Sie liegen. Wenn Sie bereits Sport treiben, dann informieren Sie sich regelmäßig, das heißt zumindest einmal im Jahr, wie Ihr Körper und Ihre Gelenke die sportliche Belastung vertragen.

Der Orthopäde und Sportmediziner ist der richtige Ansprechpartner und Berater für Fragen zur physischen Mobilität - auch dann, wenn Sie sich noch fit fühlen. Regelmäßige Kontrollen der Gelenke und rechtzeitig eingeleitete Präventionsmaßnahmen oder Trainingskorrekturen können die Entstehung von Gelenkschäden erheblich reduzieren. Das ist deshalb so wichtig, weil das für die Gleitfähigkeit notwendige Knorpelgewebe nicht regenerierbar ist. Bei Schädigungen droht Arthrose, also die Zerstörung des Gelenkknorpels. Ist dieser Prozess einmal in Gang gesetzt, ist er nicht mehr durch körpereigene Anstrengungen umkehrbar. Er muss ärztlich behandelt werden, sonst

kann das Gelenk seine Beweglichkeit vollständig verlieren und der Einsatz einer Prothese notwendig werden.

Achten Sie also auf Warnzeichen wie Schmerz, Schwellung oder Erwärmung, egal, ob sie regelmäßig oder nur bei bestimmten Belastungen auftreten. Leider ist es meist so, dass wir um unser Fehlverhalten bezüglich unserer Gesundheit wissen, aber nichts gegen die alten Gewohnheiten unternehmen.

DAS PROBLEM LIEGT DARIN, ALLGEMEIN BEKANNTE UND ANERKANNTE FAKTEN AUCH AUF SICH SELBST ANZUWENDEN

Die Frage, wie man Menschen, deren berufliches, soziales und privates Leben von hohem Verantwortungsbewusstsein geprägt ist, dazu bringen kann, sich selbst gegenüber (gesundheitlich) verantwortungsbewusst zu handeln, beschäftigt mich seit langem. Als Arzt werde ich immer wieder mit den Folgen gesundheitlicher Versäumnisse konfrontiert und muss oft mittels chirurgischer Eingriffe am Ende einer langen Kette das reparieren, was oft gar nicht geschädigt sein müsste. Ich habe daher mit Medizinkollegen, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Rehabilitationspezialisten nach einer Lösung gesucht, und gemeinsam sind wir zu dem Ergebnis gekommen, dass Prävention der richtige Schritt in die richtige Richtung ist.

DER KÖRPER MUSS HEUTE DOPPELT SO LANGE FUNKTIONIEREN WIE FRÜHER

Ein Beispiel: Die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern lag 1900 bei 40,6 Jahren; die von Frauen bei 44,0 Jahren. 100 Jahre später, im Jahr 2000, lag die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern bei 75,6 und die von Frauen bei 81,3 Jahren. Das heißt, Organe, Gelenke, ja der ganze Körper müssen heute doppelt so lange funktionieren, als das früher der Fall war. Konnte man früher bedenkenlos einem Patienten in den Fünfzigern ein künstliches Gelenk einsetzen, z. B. bei Arthrose im fortgeschrittensten Stadium, weil das mit höchster Wahrscheinlichkeit bis zum Lebensende



Ein operativer Eingriff könnte oft vermieden werden, wenn die Patienten früher auf Warnzeichen des Körpers reagieren würden.

© Dr. Adrian Chinta

des Patienten seinen Dienst leisten würde, so wird man heute, trotz fortgeschrittener Medizintechnik versuchen, den Zeitpunkt eines Gelenkersatzes 15 bis 20 Jahre nach hinten zu verschieben. Andernfalls muss der Patient in den Siebzigern mit einer Austauschoperation rechnen, die es zu vermeiden gilt. Allgemeine Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Krebserkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose ha-

ben sich inzwischen weit durchgesetzt. Gegenüber unserem Skelett, den Gelenken, Muskeln oder Sehnen zeigen wir uns jedoch sträflich uninteressiert. Dabei gibt es heute kaum Menschen über 40 Jahren, die nicht über Rücken-, Knie- oder Schulterbeschwerden klagen. Deshalb sind hier präventive Maßnahmen so wichtig, denn Einschränkungen im Muskel- und Gelenkbereich bedeuten massive Einschränkungen für unsere Mobilität und



Regelmäßige Mobilitäts- und Muskelfunktionstests zeigen frühzeitig Defizite an.

© Dr. Adrian Chinta

damit für unsere gesamte Lebensqualität. Nicht mehr gehen zu können, eingeschränkt bewegungsfähig zu sein, bedeutet, nicht mehr in vollen Zügen am sozialen Leben teilnehmen zu können. Vor diesem Hintergrund haben sich Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und Reha-Spezialisten unter dem Dach des Gelenk- und Wirbelsäulenzentrums Darmstadt vereint, um dort einen ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen. Der Therapie- oder Trainingsinteressent kann hier eine bedarfsgerechte Lösung für sein Problem finden. Orthopädische Praxis, Physiotherapie und Trainingseinrichtung ergänzen sich wechselseitig, denn körperliche Defekte können auf die unterschiedlichsten Arten behoben werden. Aus welchem Grund auch immer ein Patient mit Mobilitätsproblemen in ein interdisziplinäres Zentrum kommt, er kann sicher sein, in die richtigen Hände zu gelangen: Das Spektrum mög-

Wie kann man Menschen, deren berufliches, soziales und privates Leben von hohem Verantwortungsbewusstsein geprägt ist, dazu bringen, sich selbst gegenüber (gesundheitlich) verantwortungsbewusst zu handeln?

licher Therapien reicht vom muskulären Aufbautraining über die verschiedenen Formen manueller und apparativer Therapien bis hin zur ambulanten oder stationären chirurgischen Versorgung.

DAS ZIEL MUSS DESHALB SEIN, DURCH INDIVIDUELL ABGESTIMMTE PRÄVENTIVMASSNAHMEN GELENKE UND WIRBELSÄULE MÖGLICHT LANGE GESUND UND FUNKTIONSFÄHIG ZU ERHALTEN.

Der besondere Vorteil eines so großen Therapiespektrums liegt in den fließenden Übergängen und den jederzeit gegebenen alternativen oder ergänzenden Behandlungsformen. So kann für jeden Patienten erstmals eine übergreifende Therapiestrategie entwickelt werden, bei der bei Bedarf Arzt, Physiothe-



Digitales Röntgen ermöglicht differenzierte Diagnostik. © Dr. Adrian Chinta



Offene Kernspintomographie gibt schonend Einblick in die „Innereien“ der Gelenke. © Dr. Adrian Chinta

rapeut und Reha-Spezialist sich im Sinne des Behandlungserfolges abstimmen können. Dadurch steigt der Therapieerfolg bei verkürzter Behandlungsdauer und reduzierten Kosten.

Für Betroffene bedeuten dieser Therapiemix und regelmäßige präventive, medizinische und physiotherapeutische Kontrollen sowie frühzeitiges Erkennen und Therapieren von Fehlentwicklungen die bestmögliche Förderung ihres mobilitätsbedingten Lebensstandards. Das Ziel muss deshalb sein, durch individuell abgestimmte Präventivmaßnahmen Gelenke und Wirbelsäule möglichst lange gesund und funktionsfähig zu erhalten. Nur so kann die Verschleißanfälligkeit reduziert und Schmerzfreiheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter erreicht werden.

ENTWICKELN EINES NEUEN GESUNDHEITLICHEN BEWUSSTSEINS

Möglichkeiten, Skelett, Muskeln und Gelenke auf die gestiegene Lebenserwartung einzurichten, sie bei Anzeichen von Problemen oder Schädigungen, sei es durch Verschleiß oder traumatisch bedingt, ganz individuell zu therapieren, sind also vorhanden. Jetzt gilt es, ein neues gesundheitliches Bewusstsein zu entwickeln, den Körper in Form und damit bei regelmäßiger ärztlicher Kontrolle gesund zu erhalten.

Leider werden in weiten Bereichen der Medizin und der Therapie nach wie vor Insellösungen angeboten: Medizinische Praxis, Physiotherapeut, Fitnesszentrum. Wofür soll man sich entscheiden? Soll man bei einem gelegentlichen Schmerz im Rücken oder im Gelenk bereits zum Arzt gehen? Physiotherapeut – was macht der eigentlich ganz genau? Fitnesszentrum – eher was für junge Leute. Was bleibt? Der Vorsatz, sich einfach wieder etwas mehr zu bewegen. Was wird daraus? Meist nichts. Erst langsam setzt sich die Idee durch, mit interdisziplinären Therapie- und Trainingszentren Gesundheitsbewußten und Patienten ein umfassendes und individuelles Therapieangebot zu eröffnen. Ein solches Zentrum sollte ärztlich geleitet und mit gut ausgebildeten Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern besetzt sein. Das erleichtert die Kommunikation und erhöht die Transparenz zwischen den Einrichtungen. Bei Beschwerden oder besonderem Leistungsbedarf des Trainierenden bzw. Patienten können sofort begleitende Maßnahmen veranlasst werden. Dadurch und durch geeignete Trainingskonzepte können körperliche Schäden vermieden oder beseitigt werden, wo sonst möglicherweise bereits ein operativer Eingriff vorgenommen wird. Je nach den Wünschen und dem Leistungsvermögen können im therapeutischen Training Übungssteilnehmer und Patienten individuell und in Gruppen betreut werden.

WORAUF SOLLTEN SIE ACHTEN?

Achten Sie darauf, dass Programme für die allgemeine körperliche Fitness weni-



ger dafür gedacht sind, den jugendlichen Waschbrettbauch wieder zu erlangen. Im Vordergrund sollte vielmehr die Herz- und Kreislaufstärkung, ein gesunder Muskelaufbau, Gewichtsreduzierung und Körperstraffung stehen. Dies kann durch biomechanische Komplettdiagnostik, regelmäßige ärztliche Check-ups, individuelle Trainingsplanung und umfangreiche Kursangebote erreicht werden. Wenn Sie bereits körperliche Probleme haben, z. B. im Gelenk- oder Wirbelsäulenbereich, dann muss mit gezielten Maßnahmen therapiert werden. Gerade dann ist eine behutsame Mischung aus Physiotherapie und Aufbau-training wichtig. Hier sollte die Therapie die Behandlung von postoperativen Zuständen (integrierte und abgestimmte Rehabilitation nach einem therapeutischen Eingriff), von Wirbelsäulenerkrankungen und Rückenproblemen, von Knie-, Hüft- und Schultergelenkschäden sowie die Behandlung von Osteoporose umfassen. Im Mittelpunkt der Therapie sollten eine ausführliche medizinische Eingangsuntersuchung, eine konstante individuelle Betreuung sowie die computergesteuerte biomechanische Funktionsdiagnostik und konzeptionelle medizinische Trainingstherapien stehen.

So werden idealerweise die Erfahrungen aus dem orthopädischen Bereich in Übungen umgesetzt, die gesund und fit machen und damit der Grundstein für die künftige Lebensqualität der Teilnehmer und Patienten sind. Tritt dennoch ein traumatischer oder degenerativer Schaden auf, so führen die regelmäßigen Kontrollen zur Früherkennung und raschen Entscheidung über die notwendige Behandlung. Kurze diagnostische Wege, geringere Schmerzphasen und verminderte Folgeschäden sind die Vorteile für die Patienten.

Wer sich rechtzeitig und moderat um seine Gesundheit bemüht, spart sich die Quälerei in späteren Jahren. Auch hier gilt: Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben; in diesem Fall der eigene Körper. Prävention fördert die Gesundheit. Gesundheit bedeutet Lebensqualität.

Weniger ist nicht genug.

Dr. med. Adrian Chinta

Bereits ein bis zwei Stunden pro Woche eines individuellen analysegestützten apparativen Trainings helfen Ihnen, z. B. Rückenbeschwerden und Bandscheibenschäden vorzubeugen.

© Dr. Adrian Chinta