

# Gelenkverschleiß in Hüfte und Knie

## Was tun, wenn die Schmerzen zur Qual werden?

**Verschleißerkrankungen im Knie oder der Hüfte sind nicht ungewöhnlich und kommen ab der zweiten Lebenshälfte tatsächlich recht häufig vor. Kommen dann noch Überlastungen, chronische Entzündungen oder unfallbedingte Verletzungen hinzu, kann jeder Schritt zur Qual werden.**

Wir sprechen mit Dr. Dean Sobczyk von der OrthoPraxis München-Gräfelfing über das Thema. Er ist spezialisiert auf moderne orthopädisch-chirurgische Verfahren mit möglichst schonend durchgeführten Eingriffen und war langjährig bei den Barmherzigen Brüdern München als orthopädischer Oberarzt in der Abteilung für Kunstgelenkersatz tätig.

**Viele Betroffene haben Angst, dass zu schnell operiert wird. Was denken Sie darüber?**

Dr. Sobczyk: Bei uns in der Praxis muss sich darüber niemand Gedanken machen, denn der Erhalt der Gelenke steht bei uns immer vor dem Gelenkersatz. Sind zum Beispiel nur bestimmte Bereiche des Gelenkknorpels in milder Form abgenutzt, können korrigierende Eingriffe helfen. Wir bieten auch Therapien mit Medikamenten, Injektionen z.B. mit Hyaluronsäure oder verschreiben gezielte Krankengymnastik. In einigen Fällen ist auch nur ein Teil der Knorpelschicht des Gelenks im Abbau begriffen, sodass auch nur dieser Teil ersetzt werden muss, so wie z. B. per Teilprothese am Kniegelenk (sog. „Monoschlitten“). Übrigens ist die Anzahl der implantierten Hüft- und Knieendoprothesen in Deutschland sogar rückläufig.

**Warum ist es gefährlich, Schmerzen über einen langen Zeitraum auszuhalten?**

Dr. Sobczyk: Wenn Schmerzen in Hüfte oder Knie über einen

langen Zeitraum ignoriert werden, birgt das die Gefahr, dass sich die Knorpelschicht der Gelenke gänzlich abnutzt. Die Knorpelbedeckung an den Gelenkknochen haben wir leider nur einmal in die Wiege gelegt bekommen, die uns durch das Leben trägt. Wenn diese wichtige Gleit- und Dämpferschicht erst einmal weg ist, versagen die Gelenke ganz ihren Dienst. Das ist auch meist der Zeitpunkt, an dem Betroffene anfangen sich komplett zu isolieren, sich nur noch wenig zu bewegen und die Lebensfreude verlieren. Spätestens jetzt sollte man wirklich zum Arzt.

**Warum ist der „richtige Zeitpunkt“ für eine Operation so wichtig?**

Dr. Sobczyk: Bei Gelenkbeschwerden behandeln wir meist über einen Zeitraum von ca. sechs Monaten konservativ, also ohne OP. Bleiben die Beschwerden bestehen und ist die Lebensqualität durch den Verschleiß eingeschränkt, wird die Entscheidung zum Gelenkersatz geprüft. Es sollte weder zu früh - aber auf keinen Fall zu spät reagiert werden, denn dann ist eine volle Genesung möglicherweise nicht mehr erreichbar - z.B., weil das Ausmaß der Einsteifung des Gelenks bereits zu fortgeschritten ist oder der Patient ein bleibendes Schmerzgedächtnis entwickelt hat.

**Man hört immer wieder von „schonender Operationsmethode“ - was bedeutet das konkret?**

Dr. Sobczyk: Bei mir bedeutet das, dass ich über die Schlüsselochtechnik, einer sogenannten minimal-invasiven Methode operiere. Ich verwende z.B. bei der Hüft-Endprothetik nur einen einzigen kleinen Hautschnitt, der an der Oberschenkel-Vorderseite vorgenommen wird. Es gibt keine Drainagen mehr und die OP ist muskelschonender, komplikationsärmer und mit

weniger Schmerzen für den Patienten verbunden als die Standardmethoden. Dieses Vorgehen lässt eine schmerzfreie Vollbelastung des Implantates bereits einen Tag nach der Operation zu. Tatsächlich gibt es Patienten, die nach wenigen Tagen Aufenthalt an der WolfartKlinik bereits nach Hause entlassen werden und damit sogar auf die Rehabilitationsmaßnahmen verzichten können, falls dies gewünscht wird. Schonender kann eine Operationsmethode ja fast nicht mehr sein.

**Gibt es etwas, was Sie Menschen mit Knie- oder Hüftarthrose raten würden?**

Dr. Sobczyk: Die verfügbaren konservativen Therapieoptionen bei Arthrose können die Erkrankung nicht heilen, sondern allenfalls bremsen und die Beschwerden lindern. Trotzdem erfolgt eine Operation in der Regel erst im Endstadium der Arthrose. Wenn ein Arzt daher auf eine schnelle Operation drängt, ohne das vorher konservative Maßnahmen angesprochen werden, sollte man sich immer eine zweite Meinung einholen. Wichtig ist auch, dass man sich im Falle eines Eingriffs vorher wirklich informiert, ob der gewählte Orthopäde wirklich ein Experte ist. Ich persönlich kann pro Jahr auf gut 300 Kunstgelenk-Eingriffe an Hüfte und Knie zurückblicken. Das gibt Patienten die nötige Sicherheit, dass hier eine hohe Expertise vorliegt. Außerdem werden in der WolfartKlinik, in der ich operiere, alle Eingriffe nur mit modernen Instrumentarien und Implantaten vorgenommen, begleitet von ausschließlich fachärztlichen Narkoseärzten. Behandelt werden Patienten aller Kassen. Bei Fragen kann man sich natürlich gerne in meiner Sprechstunde vorstellen.



**Dr. med. Dean Sobczyk ist Spezialist für Knochen- und Gelenkerkrankungen**



**Angebot:**

- Allgemeine konservative Orthopädie
- Notfallversorgung und Unfallchirurgie
- Spezielle orthopädische Chirurgie am zertifizierten Endoprothesenzentrum der Maximalversorgung der WolfartKlinik
- Zertifizierte Fußchirurgie
- Schulter- und Kniegelenkschirurgie
- Chirotherapie, manuelle Medizin, Akupunktur

**Kontakt:**

**ORTHOPRAXIS Gräfelfing**  
Orthopädische Praxisklinik  
München-Gräfelfing  
Dr. med. Ulrich Pflögner  
und Dr. med. Dean Sobczyk  
Bahnhofstraße 5  
D-82166 Gräfelfing bei München  
**Tel. 0 89/8 98 20 20 30**  
[info@orthopraxis-graefelfing.de](mailto:info@orthopraxis-graefelfing.de)  
[www.orthopraxis-graefelfing.de](http://www.orthopraxis-graefelfing.de)

## WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing  
Tel. 0 89/85 87-0  
[www.wolfartklinik.de](http://www.wolfartklinik.de)

**WIR STELLEN EIN**  
(w/m/d):

– OP-Schwester/OP-Pfleger  
– Gesundheits- und Krankenpfleger

**BEWERBUNGEN AN:**  
[bewerbung@wolfartklinik.de](mailto:bewerbung@wolfartklinik.de)