



Katholisches Klinikum Essen

## Presseinformation

Marienhospital Altenessen  
Hospitalstraße 24  
45329 Essen  
Tel. (0201) 6400-1310

Philippusstift  
Hülsmannstraße 17  
45355 Essen  
Tel. (0201) 6400-1370

St. Vincenz Krankenhaus  
Von-Bergmann-Straße 2  
45141 Essen  
Tel. (0201) 6400-1340

Homepage [www.kk-essen.de](http://www.kk-essen.de)  
Zeitschrift [www.gesundinessen.de](http://www.gesundinessen.de)  
Facebook <https://www.facebook.com/katholischesklinikumessen>  
Google+ <https://plus.google.com/112605166316317693064>  
Twitter [https://twitter.com/KK\\_Essen](https://twitter.com/KK_Essen)  
Xing <https://www.xing.com/companies/katholischesklinikumessengmbh>

**Ihr Ansprechpartner für Pressefragen:**  
Mail [marketing@kk-essen.de](mailto:marketing@kk-essen.de)

Essen, 21.07.2014

### **Knie-Arthrose wirksam behandeln** *Lebensfreude zurückgewinnen*

**Arthrose ist ein Volksleiden. Die Krankheit kann starke Schmerzen verursachen. So auch bei Antonius Niggemeier: Ein passionierter Wanderer, der nach erfolgreicher Therapie endlich wieder weite Strecken gehen kann.**

Antonius Niggemeier kommt etwas müde aber glücklich von einer Wanderung mit Freunden zurück. Die Taborhöhe am Faakersee in Österreich. Auf- und Abstieg bei herrlichem Wetter. Für den begeisterten Wanderer ist dies alles andere als normal. „Noch vor einem Jahr konnte ich mit meinen Freunden nur im Garten herumsitzen. An eine Wanderung war nicht zu denken“, sagt er. Niggemeier litt damals bereits seit längerer Zeit an Arthrose im rechten Knie. Er konnte sich immer weniger bewegen, und die Schmerzen nahmen von Tag zu Tag zu. Nach erfolglosen konservativen Therapien entschloss er sich zu einer Operation. Seitdem ist er mit einem künstlichen Kniegelenk wieder schmerzfrei unterwegs.

#### **Diagnose Arthrose**

Die Geschichte des fast 80-jährigen Antonius Niggemeier dürfte vielen Menschen Hoffnung machen. Denn Arthrose in Knie- oder anderen Gelenken ist kein Einzelfall: Ab dem 65. Lebensjahr erkranken zwei Drittel der Deutschen an Arthrose. Aber auch schon in jüngeren Jahren sind Menschen von Arthrose betroffen. „Arthrose ist eine Abnutzungserscheinung in den Gelenken, die das übliche Maß des Verschleißes übersteigt“, erklärt Dr. Peter Feldmann, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Hand- und Fußchirurgie am Philippusstift und am St. Vincenz-Krankenhaus des Katholischen Klinikums Essen. Ursache ist meist eine zu hohe Belastung, etwa aufgrund erhöhten Körpergewichts, angeborener

oder verletzungsbedingter Fehlstellungen der Gelenke oder Bewegungsmangel. „Wenn die knochenschützende Knorpelschicht abgenutzt ist, reiben die Knochen schutzlos direkt aufeinander. Die Folge sind Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Prinzipiell kann jedes Gelenk des Körpers betroffen sein: Finger, Füße, Knie, Hüfte oder Schulter“, so der Orthopäde.

### **Wenn konservative Therapien nicht mehr helfen**

Mit Bewegungseinschränkungen begannen auch die Leiden von Antonius Niggemeier. Ungefähr drei Jahre vor seiner Operation traten erstmals Beschwerden auf. „Die Schmerzen im Knie fingen langsam an, wurden dann aber immer schlimmer“, sagt er. Sein Bewegungsradius wurde von Tag zu Tag kleiner. Sein Orthopäde stellte die Diagnose Arthrose. Die Röntgenaufnahmen zeigten, dass die Knochen am Kniegelenk schon stark angegriffen waren und nicht mehr gerade aufeinander standen. Konservative Therapien wie Massagen und Akupunktur waren zu diesem Zeitpunkt nicht mehr erfolgreich, die Arthrose war zu weit fortgeschritten. Der Orthopäde riet Niggemeier zum Einsatz einer Knieprothese.

### **Künstliches Gelenk bringt Entlastung**

Dr. Feldmann bestätigt den medizinischen Rat von Niggemeiers Orthopäden: „Eine Operation wird dann notwendig, wenn konservative Maßnahmen wie Physiotherapie oder lokale Schmerztherapien nicht weiterhelfen“. Meist ist dies der Zeitpunkt, an dem die Patienten dauerhaft unter Schmerzen und einer erkennbaren Bewegungseinschränkung leiden. Dann kann durch den Einsatz eines künstlichen Gelenks eine echte Steigerung der Lebensqualität erreicht werden.

### **Glücksgefühle beim Treppensteigen**

Als Niggemeier zwei Tage nach der Operation gleich zum Treppensteigen ermuntert wurde, war ihm etwas mulmig zu Mute: „Jetzt fangen die Schmerzen wieder an, dachte ich. Aber ich hatte überhaupt keine Schmerzen! Ich bin die Treppen hoch und runter gelaufen, zuerst mit zwei Gehhilfen, anschließend mit einer. Es war einfach toll!“, freut sich Niggemeier heute noch. „Die ersten Tage nach der Operation habe ich zwar noch Schmerzmittel bekommen, die ich aber recht schnell absetzen konnte. Das Knie war auch nicht geschwollen. Es sah aus wie ein ganz normales Knie! Von Anfang an konnte und sollte ich wieder laufen.“

### **Kein Weg zu weit**

Nach zehn Tagen Aufenthalt im Krankenhaus kam Niggemeier in die ambulante Reha. Und auch hier blieben die befürchteten Schmerzen aus. „Mir wurde gesagt, dass der Erfolg der Operation maßgeblich von einer starken und intakten Muskulatur abhängt. Deshalb habe ich mich nach der Reha im Fitness-Studio angemeldet und stemme seitdem regelmäßig Gewichte - meistens sind es nur ein bis zwei Kilos“, sagt Niggemeier lachend. „Aber für mich ist das genug!“

### **Schmerzfreier Alltag**

Antonius Niggemeier ist Dr. Feldmann und seinem Team für die professionelle und überaus freundliche Behandlung sehr dankbar. Auch dreieinhalb Jahre nach der Operation ist er zufrieden: „Ich kann es immer noch nicht glauben, dass ich wieder so gut zu Fuß bin und keine Schmerzen mehr habe. Ich habe Dr. Feldmann und meinem

Hausorthopäden, Dr. Setareh, so viel zu verdanken!“ Der Alltag, der vor der Operation nur noch eingeschränkt und unter Schmerzen zu bewerkstelligen war, ist nun kein Problem mehr. Mittlerweile ist dem Wanderer kaum ein Weg zu weit. Damit das Implantat lange hält, muss Niggemeier jedoch einige Dinge beachten. Beispielsweise darf er die Beine beim Sitzen nicht mehr übereinanderschlagen. „Aber darauf kann ich nun wirklich verzichten“, sagt Niggemeier. „Statt rumzusitzen, bin ich ohnehin lieber unterwegs!“

### **Zusatzinfo „Arthrose aktiv vorbeugen“**

Arthrose, der schmerzhafteste, frühzeitige Verschleiß der schützenden Knorpelschicht zwischen den Knochen, ist weltweit die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Arthrose ist nicht rückgängig zu machen, aber mit einigen einfachen Mitteln lässt sich der Erkrankung vorbeugen:

### **Bewegen Sie sich!**

Regelmäßige Bewegung unterstützt den Stoffwechsel der Gelenke, stärkt die Muskeln und erhält die Steuerungsfunktion der Gelenke. Gut geeignet sind Sportarten wie Radfahren, Nordic Walking, Langlauf und Schwimmen.

Achten Sie auf Ihr Gewicht!

*Extra-Pfunde belasten die Gelenke.*

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt!

*Häufig sind arthrosebedingte Schmerzen auf Schonhaltungen oder einseitige Belastungen zurückzuführen. Ihr Arzt hilft Ihnen, die Schmerzen in den Griff zu bekommen.*