

# Krankengymnastik ist wichtig

## Unfallchirurg Steffen Ruchholtz beantwortet Fragen am direkten Draht

**Marburg (dö).** Steffen Ruchholtz ist Leiter der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie an der Universitätsklinik Marburg. Gestern hat er am Medizinerdraht dieser Zeitung die Fragen der Anrufer beantwortet.

Die Mutter eines 19-jährigen aus Wetzlar schilderte ihre Besorgnis darüber, dass ihr Sohn nach einem Kreuzbandriss vor drei Jahren und einem späteren Meniskusriss dauerhaft Beschwerden im Knie habe.

Obwohl ein Arzt bei einer Arroskopie (Gelenkspiegelung) nichts feststellen konnte und Krankengymnastik empfohlen habe, klagt ihr Sohn über Schmerzen bei Belastung und über das Gefühl, es verschiebe sich etwas im Knie.

■ **Brüche des Sprunggelenks nur sechs Wochen ruhigstellen**

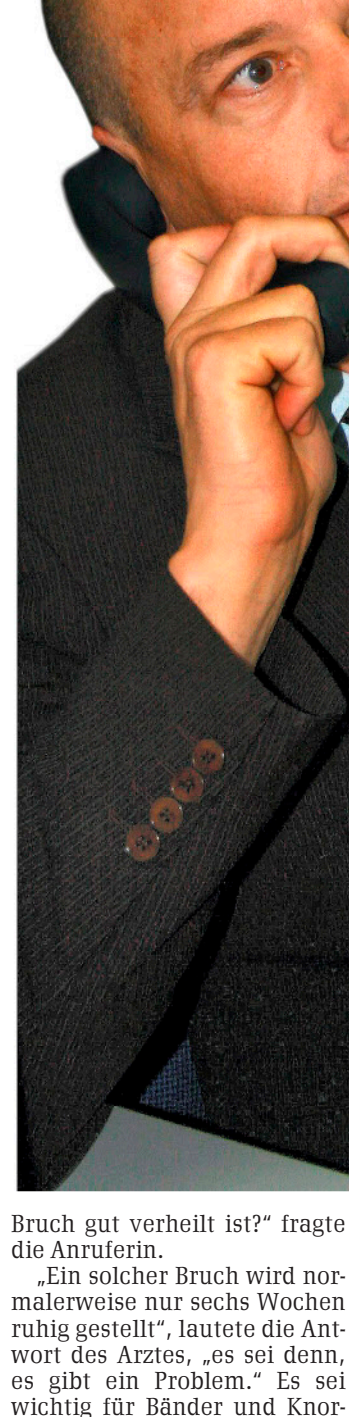
Ohne den Patienten gesehen zu haben, könne er nichts Näheres dazu sagen, erklärte Dr. Steffen Ruchholtz.

Er riet jedoch dringend, eine zweite Meinung einzuholen, um auszuschließen, dass ein weiteres Problem hinter den Beschwerden steckt. Wenn das nicht der Fall sei, empfehle er dem jungen Mann Kranken-

gymnastik.

Eine 63-Jährige hat sich vor acht Wochen das obere Sprunggelenk gebrochen und wurde zunächst bis über das Knie eingegipst, später dann wurde ein Vakuumstiefel angelegt. „Muss ich den denn auch nachts immer noch tragen, obwohl mein Arzt sagt, dass der

Bruch gut verheilt ist?“ fragte die Anruferin.



„Ein solcher Bruch wird normalerweise nur sechs Wochen ruhig gestellt“, lautete die Antwort des Arztes, „es sei denn, es gibt ein Problem.“ Es sei wichtig für Bänder und Knor-

pel eines Gelenkes, bewegt zu werden. „Vorausgesetzt, dass das Röntgenbild einen normalen Heilungsverlauf zeigt, dürfen Sie beginnen, das Gelenk wieder voll zu belasten.“

Ich empfehle Ihnen, sich mit Ihrem Arzt zu beraten, wann man den Vakuumstiefel weglassen

müssten durch die Gymnastik verschwinden.

„Ich habe vor einem halben Jahr nach einem Unterschenkelbruch einen Marknagel eingesetzt bekommen. Muss ich den wieder entfernen lassen?“, wollte ein Anrufer aus Biedenkopf wissen. „Es gibt keinen wissenschaftlichen Grund, Implantate, die gut eingehilt sind, wieder zu entfernen. Wir empfehlen es jedoch in dem Fall, in dem Platten oder Schrauben Beschwerden verursachen. Bei einem Unterschenkelbruch sollte die Entfernung des Markna-

de aus. Muss ich trotzdem zum Arzt gehen?“, fragte er den Mediziner.

Üblicherweise würden Knochenbrüchen an den Zehen ohne Operation und ohne wesentliche Ruhigstellung behandelt, lautete die Antwort. Wenn die Schmerzen in den nächsten Tagen nachlassen und die Schwellung zurückgeht, sei eine Vorstellung beim Arzt nicht notwendig. „Ich empfehle, festes Schuhwerk zu tragen, damit der Zeh beim Laufen nicht zu sehr bewegt wird“, sagte Ruchholtz.

„Ich habe mir beim Handball am Wochenende die Schulter ausgerenkt. Sie wurde in der Klinik wieder eingerenkt. Die Ärzte dort haben mir eine Operation empfohlen. Was halten Sie davon?“, wollte ein 25-jähriger Anrufer wissen. „Aus

wissenschaftlichen Untersuchungen weiß man, dass bei jungen

kann.“ Zudem solle sie dringend Krankengymnastik machen.

Die Kniebeschwerden, über die die Anruferin außerdem klagte, seien wahrscheinlich durch die Fehlbelastung durch den Gips hervorgerufen und

gels erst nach einem bis anderthalb Jahren vorgenommen werden“, erläuterte Ruchholtz.

Ein weiterer Anrufer hat sich vor zwei Tagen an der Kommode den Zeh angestoßen. „Er ist sehr dick geworden und schmerzt, sieht aber ganz gera-

Sportlern ein sehr großes Risiko besteht, dass die Schulter wieder herauspringt. Deshalb empfehle ich in Ihrem Fall die Stabilisierung der Schultergelenkscapsel über die ‚Schlüssellochmethode‘“, riet der Mediziner.

Der direkte Draht

zum Mediziner