

Ski-Unfälle: Spitzenmedizin und -Rehabilitation ermöglichen baldige Rückkehr ins aktive Leben – auch für ältere Menschen

(Wien, 03-12-2015) Rechtzeitig für die heimischen Skigebiete und deren Saisonöffnungen gab es nun doch die ersten Schneefälle, die Schneekanonen laufen zudem auf Hochtouren. Pro Saison verletzen sich laut Kuratorium für Verkehrssicherheit rund 40.000 Menschen in Österreich beim alpinen Skilauf. Bei den Stürzen auf der Piste kommt es häufig zu Knieverletzungen, wobei zumeist das vordere Kreuzband betroffen ist. Die moderne Spitzen-Medizin und -Rehabilitation verhelfen den Betroffenen aber zu einer sicheren und baldigen Rückkehr in ein aktives Leben – das gilt zunehmend auch für Senioren und Seniorinnen. Das betont Richard Crevenna, interimistischer Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation der MedUni Wien.

Ein Abriss des vorderen Kreuzbandes führt zur Instabilität des Kniegelenkes, zu sensomotorischen Defiziten und zur Muskelatrophie. Ob das Kreuzband operativ rekonstruiert wird oder ob primär konservativ vorgegangen wird, hängt von individuellen Faktoren und vom künftigen Belastungsanspruch an das Kniegelenk ab. Jüngere Patienten mit höherem sportlichem Anspruchsniveau werden im Allgemeinen eher operiert. Auf die Operation folgt die postoperative Ruhigstellung mittels einer Orthese (Schiene) mit einer Sperre (auf 30 Grad, über 60 Grad, bis 90 Grad), damit falsche Bewegungen, die den Operationserfolg gefährden, vermieden werden können.

Die Rehabilitation umfasst neben weiteren physikalischen Maßnahmen vor allem eine Mobilisierung, gegebenenfalls mit Unterarmstützkrücken, sowie Methoden aus der medizinischen Trainingstherapie und heilgymnastische Übungen im Sinne einer frühfunktionellen Behandlung. Crevenna: „Ein phasengerechter Aufbau von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Sensomotorik ist für eine optimale Belastbarkeit und dauerhafte Stabilität im Kniegelenk erforderlich. Damit soll eine ausreichende funktionelle Kapazität der Muskulatur in der Bewegungskette erreicht werden, die für eine spätere Vollbelastung im erwünschten Belastungsmaß entscheidend ist.“

Im interdisziplinären Setting an der MedUni Wien – etwa gemeinsam mit der Orthopädie, der Unfallchirurgie oder der Rheumatologie – wird hier auch für sportlich aktive Menschen der Generation 65+ eine Rückkehr ins sportlich aktive Leben ermöglicht. „Muskuloskeletale Erkrankungen verlangen die Zusammenarbeit vieler medizinischer Disziplinen, um ein

optimales Ergebnis zu erreichen“, sagt auch Josef Smolen, Leiter der Abteilung für Rheumatologie an der MedUni Wien.

Reha-Maßnahmen fördern das Outcome

„Sowohl bei der Operation als auch bei der Rehabilitation wird ganz speziell auf die Bedürfnisse des einzelnen eingegangen“, betont Tanja Stamm, neue Professorin für Outcomes Research an der MedUni Wien. Gemeinsam mit ihrem Team evaluiert und misst sie auch das „komplexe Outcome“ von PatientInnen mit und ohne Reha-Maßnahmen nach Operationen – oder auch bei konservativer Behandlung. Das Ergebnis ist ganz klar: „Die Wiederherstellung und die Rückkehr ins aktive Leben gelingen mit Reha-Maßnahmen viel schneller und effektiver. Vor allem bei fitten Älteren.“ In der Forschungsgruppe von Tanja Stamm wurden Scores zur Messung komplexer Outcomes in verschiedenen medizinischen Bereichen entwickelt – so auch in der Rehabilitation.

Am wichtigsten, betonen die MedUni-Wien-ExpertInnen, ist in der Reha das Motto „keine Angst vor frühzeitiger Belastung“. Das Kniegelenk sollte unter fachkundiger Anleitung in der physikalischen Medizin sobald wie möglich richtig und phasengerecht, d.h. seiner aktuellen Belastbarkeit entsprechend im Sinne der Therapie eingesetzt werden. „Die heutzutage sehr wirksamen Methoden der Spitzen-Medizin und Rehabilitation nach Skiunfällen sollten vor allem den älteren Menschen auch die unbegründete Angst vor einem Sturz nehmen“, sagt Crevenna. „Ein Sturz oder eine Verletzung ist nicht das Ende der Welt. Es ist besser, aktiv zu sein und sich gut vorzubereiten, aber zu wissen, dass man im Fall der Fälle mit einer schnellen und guten, interdisziplinären Behandlung rechnen kann.“

Die Dekade der Knochen und Gelenke

Die Forschungen von Crevenna und Stamm sind auch in die weltweite „Bone&Joint Decade 2010-2020“ inkludiert. Crevenna ist zugleich der österreichische Koordinator dieses Projekts. Bei dieser „Dekade der Knochen und Gelenke“ geht es um Präventionsmaßnahmen sowie gesteigerte Forschungsförderung in Sachen Erkrankungen und Verletzungen der Haltungs- und Bewegungsorgane. Allein in Österreich sind rund zwei Millionen Menschen zu irgendeinem Lebenszeitpunkt von einer der Erkrankungen bzw. Verletzungen des Bewegungsapparats betroffen. „Muskuloskeletale Erkrankungen sind die zweithäufigste Ursache für Behinderung weltweit. Sie verursachen Schmerzen, Funktionseinschränkungen und führen zum Verlust der

Selbstständigkeit. Dadurch kommt es zu massiven sozio-ökonomischen Auswirkungen für die Betroffenen“, sagt Crevenna.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizinthoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.