

Bewegung

Jeder Zweite der über 30-Jährigen hat Rückenschmerzen, fast jeder Dritte zwischen 40 und 50 Jahren leidet an Arthrose, und bei den über 60-Jährigen ist jeder Zweite vom Gelenkverschleiß betroffen. Tendenz steigend. Die Aufklärungskampagne „Orthopädie bewegt“ will mit gezielten Informationen über Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten die Lawine der Gelenkerkrankungen, die auf uns zurollt, aufhalten.

Der menschliche Körper hat Beine zum Laufen; Füße, um auf dem Boden der Tatsachen zu stehen; Hände zum Zugreifen; einen Rücken, um Lasten zu tragen – kurz: er ist eine perfekte Bewegungsmaschine, die nicht nur voller Kraft agieren kann, sondern auch zu sensiblen, feinmotorischen Leistungen in der Lage ist.

Doch die wenigsten Menschen drehen Pirouetten; ihr Leben ist kein Tanz, sondern ein Verharren in der Reglosigkeit; so als hätte die Natur ihnen nicht Arme und Beine und Füße und Hände, sondern lediglich einen Hintern zum Sitzen gegeben. Folgeerscheinungen eines Lebens ohne Bewegung sind Rückenschmerzen, Erkrankungen des Knochen- und Bewegungsapparates und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Die Menschen dazu bringen aufzustehen, regelmäßige Bewegungspausen in ihren Alltag auf Büro-

*Den Zauber der Bewegung
in der Komischen Oper Berlin. Auf Seite*

ist Leben



stühlen zu integrieren, ist Ziel der Aufklärungskampagne „Orthopädie bewegt“, die deutsche Orthopäden im Rahmen der Bone and Joint Decade ins Leben gerufen haben.

Jahrzehnt der Knochen und Gelenke

Die Bone and Joint Decade, zu deutsch „das Jahrzehnt der Knochen und Gelenke“, ist eine weltweite Kampagne der Weltgesundheitsorganisation, die 2000 ihren Auftakt hatte und bis ins Jahr 2010 andauern wird. „Darunter darf man sich ein Jahrzehnt vorstellen, in dem die Menschen weltweit auf die Probleme muskuloskeletaler Erkrankungen – also der Knochen, Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln, Sehnen usw. – aufmerksam gemacht werden“, erläutert Prof. Dr. Wolfhart Puhl, Chefarzt der Orthopädischen Abteilung des Rehabilitationskrankenhauses Ulm und Koordinator der Bone and Joint Decade in Deutschland.

Noch immer ist die Bone and Joint Decade hierzulande relativ unbekannt; die Aktion „Orthopädie bewegt“ soll dies nun ändern. Denn die Erkrankungen der Knochen und Gelenke, so erklärt Puhl, werden in ihren Auswirkungen für die Betroffenen und die Solidargemeinschaft unterschätzt. Diese mangelnde Beachtung spiegelt sich auch in einer unterbewerteten Forschung und Lehre sowie in einer defizitären Ausbildung der Ärzte. Wenn sich an der Situation nichts ändere, drohe ein volkswirtschaftliches Desaster.

Dass es nicht nur um die Gesundheit, sondern um immense Summen geht, bestätigt Dr. Siegfried Götte, Vorsitzender des Berufsverbandes der Fachärzte für Orthopädie: „Die Gesellschaft muss die Kosten, die mit den Folgen des häufigen Sitzens

verbunden sind, tragen. Allein die direkten Kosten für die Behandlung von Rückenschmerzen belaufen sich auf jährlich 7,5 Milliarden Euro.“ Die indirekten Kosten, die sich aus Arbeitsunfähigkeit und Folgeerkrankungen ergeben, betragen laut Götte sogar 35 Milliarden Euro. Außerdem sei Rückenschmerz eine der Hauptursachen für Frühberentungen. Deshalb müssten sich Menschen, die zu einer stereotypen Sitzhaltung am Arbeitsplatz gezwungen sind, einen Ausgleich schaffen; sie müssten Wege finden, ihre Muskulatur beweglich und fit zu halten.

Das gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch und gerade für Kinder und Jugendliche. Die sitzen nämlich am Tag durchschnittlich zehneinhalb Stunden, weiß Prof. Dr. Fritz-Uwe Niethard, Direktor der Orthopädischen Uni-Klinik Aachen: sechs Stunden in der Schule, drei Stunden vorm Fernseher und eineinhalb Stunden vorm Computer. Da wundert es kaum noch, dass immer mehr Kinder zu viel auf die Waage bringen. Bewegungsmangel und Übergewicht können zu vorzeitigem Gelenkverschleiß führen – nicht umsonst prognostiziert die Weltgesundheitsorganisation eine



Rückenschmerz akut

Diese Broschüre gibt Ihnen wertvolle Ratschläge zum Rückenschmerz: Woher er kommt, wie man sich helfen kann, wann ein Arztbesuch nicht mehr länger hinausgezögert werden sollte etc. Darüber hinaus finden Sie darin Anleitungen für eine wirkungsvolle Rückengymnastik.

Der Ratgeber kann kostenlos unter www.rueckenschmerz-akut.de heruntergeladen oder bestellt werden.

Näheres über die Aktionen erfahren Sie unter www.orthopaedie-bewegt.de.

„Orthopädie bewegt“

Info-Woche der Orthopäden

In der Woche vom 21. bis 27. Juni dieses Jahres öffnen Orthopäden im Rahmen ihrer bereits seit vier Jahren stattfindenden Info-Woche Praxis- oder Klinikturen für Patienten und Interessierte.

Monat der Knochen und Gelenke

Der Monat Oktober 2004 schließlich ist der „Monat der Knochen und Gelenke“, in dessen Rahmen Interessierte und Betroffene von namhaften Experten über die Prävention und Behandlung von Arthrose informiert werden. Geplant ist eine Tour durch zehn deutsche Großstädte. Dabei werden eine Million Arthrose-Ratgeber verteilt.

erleben können Sie bei einem Ballett-Abend
44 verlosen wir Karten für die „Metamorphose“...

dramatische Zunahme der Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates. Und die gehen oft einher mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Krebs und Depressionen. „Wir müssen etwas bewegen“, sagt Niethard, „wir müssen uns bewegen!“

Ergo: Ohne Mobilität ist die Gesamtgesundheit des Menschen in Gefahr. Dort, wo ein Gelenk bereits verschlissen ist, kann ein künstlicher Gelenkersatz den Betroffenen von Schmerzen befreien und ihm seine Beweglichkeit zurückgeben. Auch das ist ein Anliegen von „Orthopädie bewegt“: über die Möglichkeiten der modernen Endoprothetik zu informieren. Angesichts der demographischen Entwicklung – im Jahr 2050 wird mehr als die Hälfte der Deutschen älter als 60 Jahre sein – wird die Nachfrage nach Kunstgelenken explosionsartig ansteigen. „Zurzeit werden in Deutschland jährlich circa 160.000 Hüftgelenke, 100.000 Kniegelenke, 6.000 Schultergelenke und jeweils 1.000 Kunstgelenke im Bereich des Fußes und der Hand implantiert“, erläutert Prof. Dr. Volker Ewerbeck von der Heidelberger Universitätsklinik. „Die Ergebnisse dieser Gelenkersatzoperationen sind ausgezeichnet, für 95 bis 98 Prozent der Patienten kann eine problemlose Funktion des neuen Gelenks für mindestens 15 Jahre vorhergesagt werden.“

Nichtsdestotrotz bestehe weiterer Entwicklungsbedarf – und hier sieht Ewerbeck gravierende Probleme. Zum einen führe das nach australischem Vorbild an deutschen Kliniken eingeführte DRG-System (Diagnosis Related Groups) zur Leistungsvergütung zu einer drastischen Unterfinanzierung der Krankenhäuser. Angesichts leerer Kassen könne nicht mehr garantiert werden, dass alle Patienten die qualitativ hochwertigsten Implantate bekommen werden. Darüber hinaus drohe Deutschland zu einem ungünstigen Forschungsstandort zu werden; bis zum Jahr 2008, so Ewerbeck, ist zu erwarten, dass ein Drittel der Professuren für Orthopädie in Deutschland nach Ausscheiden der Amtsinhaber nicht wieder besetzt werden.

Es verwundert nicht, dass Orthopäden vor dieser Entwicklung warnen. Orthopädie ist auch und gerade Prävention. Das gilt sogar für die Endoprothetik: Wenn ein verschlissenes, schmerzhaftes Gelenk durch ein Kunstgelenk ersetzt wird und sich der Betroffene wieder schmerzfrei bewegen kann, wird Folgeerkrankungen vorgebeugt. Professor Puhl formuliert es so: „Ein Mensch, der nicht mobil ist, ist nicht gesund, und er wird im Laufe der Zeit auch an seinen inneren Organen und deren Funktionen erkranken.“ Orthopädie bewegt. Und Bewegung ist Leben. Eben.

Jana Ehrhardt (BVO)

Die Experten:

Prof. Dr. Wolfhart Puhl

Arthroseforschung, Endoprothetik
Hüftgelenk / Kniegelenk,
Rheumatologie, Schmerztherapie
Ärztlicher Direktor und
Chefarzt der Orthopädischen
Abteilung des RKU,
Oberer Eselsberg 45
89081 Ulm
puhl@orthopaedie-bewegt.de



Prof. Dr. Volker Ewerbeck

Orthopädische Onkologie
und Endoprothetik
Direktor der Abteilung
Orthopädie I der
Universitäts-Klinik Heidelberg
Schlierbacher Landstraße 200a
69118 Heidelberg
ewerbeck@orthopaedie-bewegt.de



Dr. Siegfried Götte

Haltungsschäden /
Bandscheibenschaden / Rücken-
schmerz / Osteoporose
Vorsitzender des Berufsverbandes
der Fachärzte für Orthopädie
Albert-Schweizer-Str. 9a
82008 Unterhaching
goette@orthopaedie-bewegt.de



Prof. Dr. Fritz Uwe Niethard

Technische Innovationen /
Prävention / Hüftdysplasie /
Kinderorthopädie
Direktor der Orthopädischen
Universitätsklinik der RWTH
Pauwelsstr. 30
52074 Aachen
niethard@orthopaedie-bewegt.de

