

Fehlstellung mit Folgen

Fast jeder Mensch hat zumindest leichte O- oder X-Beine. Doch solche Beinfehlstellungen können Knie und Wirbelsäule schaden. Wenn ein Meniskusschaden hinzukommt, steigt das Risiko für eine Arthrose deutlich. Eine Operation kann helfen, den Gelenkersatz zu vermeiden.

VON ANGELA STOLL

Wenn ein Cowboy im Western o-beinig zum Duell kommt, wirkt das irgendwie lässig. Gesund ist eine solche Fehlstellung aber nicht. Einige Jahre später muss der Protagonist vielleicht wegen Knieschmerzen zur Verabredung humpeln – was weniger cool wäre. Ausgeprägte X- und O-Beine erhöhen nämlich das Risiko, eine Kniearthrose zu entwickeln. „Ein gesundes Knie kann eine Fehlstellung in der Regel kompensieren“, sagt der Orthopäde Thomas Tischer, Präsident der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin. „Kommen aber andere Risikofaktoren hinzu, wird es problematisch“, so der Professor. Neigt sich die Beinachse wie bei X-Beinen deutlich nach innen, werden die Knie im Außenbereich stark belastet. Bei O-Beinen, die insgesamt häufiger vorkommen, ist es umgekehrt.

Bewegungsapparat gerät ins Ungleichgewicht

Ein verbreiteter Risikofaktor ist ein Meniskusschaden. Haben Patienten außerdem eine Beinachsenfehlstellung sowie Übergewicht, steigert das die Gefahr für Kniegelenkarthrose weiter, wie Henning Madry, Professor für Experimentelle Orthopädie und Arthroserforschung an der Universität des Saarlandes, erklärt. „Ein 80-Jähriger mit O-Beinen beidseitig muss nicht zwangsläufig Arthrose am Knie bekommen, wenn der Meniskus in Ordnung ist. Dagegen hat ein 70-Jähriger mit O-Beinen, der einen Meniskusschaden hat und zudem übergewichtig ist, ein hohes Risiko“, sagt Madry. „O-Beine an sich sind also noch kein Problem. Aber es ist wie bei einer kaputten Autobahnbrücke: Sie hält noch Pkw aus, aber keine Lastwagen“, so der Professor. Das heißt: Wird die Belastung zu groß, kommt es zu Schäden.

Aber nicht nur für die Knie kann eine ausgeprägte Beinachsenfehlstellung Folgen haben. Oft geht sie mit einer Fehlstellung am Fuß – etwa einem Knickfuß bei X-Beinen – einher und bringt den Bewegungsapparat insgesamt ins Ungleichgewicht. „Die ganze Statik stimmt dann nicht mehr“, sagt Tischer. Vor allem, wenn die Beine ungleich sind – also etwa das eine gerade, das andere gekrümmt – kommt es zu Problemen. „Dann können Rückenschmerzen entstehen. Mit zwei O-Beinen kommt die Wirbelsäule dagegen meist ganz gut zurecht“, erklärt der Orthopäde.

Wie kommt es überhaupt zu sol-



O-Beine kommen häufiger vor als X-Beine – zum Beispiel bei jungen Fußballern. FOTO: IMAGO IMAGES/GUSTAVO ALABISO

chen Fehlstellungen? „In den meisten Fällen sind sie angeboren“, sagt der Arzt. Manchmal sind auch Wachstumsstörungen oder Verletzungen, etwa ein falsch verheiltes Knochenbruch, die Ursache. Außerdem können zum Beispiel Knochenerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Tumore und entzündlich-rheumatische Erkrankungen dahinterstecken. Mitunter kommen mehrere Ursachen zusammen.

Beinfehlstellungen bei kleinen Kindern normal

Grundsätzlich sind Beinfehlstellungen sehr verbreitet. Schaut man genauer hin, hat fast jeder Mensch zu mindest leichte O- oder X-Beine. Bei kleinen Kindern ist das normal: Im Lauf des Wachstums kommt es nämlich naturgemäß zu Achsabweichungen. So haben Babys zunächst O-Beine, die noch von ihrer Kauerstellung in der Gebärmutter herrühren. Ab etwa zwei Jahren beginnt das „X-Bein-Alter“, das bis ins Grundschulalter andauern kann.

Ein einfacher Test kann bei größeren Kindern Anhaltspunkt dafür sein, ob eine Fehlstellung vorliegt: Schließen sie die gestreckten Beine, stehen bei O-Beinen die Knie auseinander,

wenn die inneren Fußknöchel aneinanderliegen. Bei X-Beinen liegen die Knie aneinander, dafür entsteht ein Spalt zwischen den Knöcheln.

Da Laien das Ausmaß der Abweichung nicht gut beurteilen können, ist es sinnvoll, im Zweifelsfall den Kinderarzt um Rat zu fragen. „Bei Kindern kann man schon durch einen kleinen Eingriff eine Korrektur erreichen“, sagt Tischer. So werden gegen Ende der Wachstumsphase Plättchen eingesetzt, die das Wachstum des Knochens in einem bestimmten Bereich des Kniegelenks verhindern, so dass das Bein am Ende gerade ist. Bei Erwachsenen lässt sich eine Beinachsenfehlstellung auch chirurgisch korrigieren, doch ist der Eingriff, eine sogenannte Umstellungsosteotomie, wesentlich aufwendiger. „Es handelt sich um eine große Operation mit entsprechenden Risiken“, sagt der Orthopäde Madry. Dabei muss der Knochen durchtrennt und in die richtige Position gebracht werden. „Man schaut daher bei der Indikation genau hin und führt den Eingriff nur durch, wenn wirklich Schmerzen da sind“, so der Mediziner. Wichtig sei zum Beispiel, zu prüfen, ob die Seite des Kniegelenks, die nach dem Eingriff stärker belastet wird, unbeschädigt und hinter der Kniescheibe alles in Ordnung

ist. „Für eine genau definierte Patientengruppe ist die Operation eine gute Option“, sagt Madry. Dazu gehören vor allem jüngere, aktive Leute, die so ihr natürliches Kniegelenk – zumindest für einige Zeit – erhalten können.

Nach Angaben der Deutschen Kniegesellschaft sind bis zu 25 Prozent der Patienten unter 55 Jahren, die einen Gelenkersatz bekamen, mit dem Operationsergebnis unzufrieden. Hinzu kommt, dass das Gelenk meist nach einigen Jahren ausgetauscht werden muss, was erneute Infektions- und weitere Komplikationsgefahren mit sich bringt.

Physiotherapie, Einlagen, Orthesen und viel Bewegung

Bevor operiert wird, sollten Patienten es mit einer sogenannten konservativen Therapie versuchen. Dazu gehören Schuheinlagen, die bei O-Beinen außen erhöht sind, und entlastende Orthesen – also zumeist bewegliche Schienen, die man um das Knie schnallt. Solche Hilfsmittel sollte man aber nur verwenden, wenn man tatsächlich Schmerzen hat, rät Madry. Sonst können Symptome unter Umständen heraufbeschworen werden: „Der Körper hat sich über die Jahre angepasst“, sagt er. Außerdem hilft

oft eine Physiotherapie, bei der Muskelgruppen gezielt trainiert werden, oder eine Ganganalyse mit entsprechender Schulung, um Bewegungsabläufe zu verbessern.

Grundsätzlich rät der Orthopäde dazu, sich viel zu bewegen – auch dann, wenn man eine Beinfehlstellung samt einer beginnenden Arthrose hat. „Es ist ganz wichtig, aktiv zu bleiben. Dadurch wird der Knorpel gefordert und muss reagieren“, erklärt er. Als besonders wirksam hat sich das einfache Gehen erwiesen. So kam eine Studie von Wissenschaftlern des Baylor College of Medicine in Houston kürzlich zu einem erstaunlichen Ergebnis: Patienten mit Kniearthrose, die regelmäßig spazieren gingen, hatten im Vergleich zu Bewegungsmuffeln weniger Schmerzen am Knie. Regelmäßiges Gehen könnte auch dazu beitragen, den Krankheitsprozess zu verlangsamen, schreiben die Autoren.

ZUR SACHE

Umstellungsosteotomie – Das Wichtigste in Kürze

Stellt der Arzt Gelenkverschleiß am Knie und zugleich eine Beinachsenfehlstellung (O- oder X-Beine) fest, kommt möglicherweise eine sogenannte Umstellungsosteotomie infrage. Sie kann die Achse richtig ausrichten, sodass der überstrapazierte Gelenkanteil entlastet wird. Der Gelenkverschleiß wird dadurch aufgehalten oder zumindest verzögert, Schmerzen lassen in der Regel nach. Nach Angaben der Deutschen Kniegesellschaft gibt es grundsätzlich zwei Methoden: eine aufklappende sowie eine zuklappende Osteotomie. Bei der heutzutage am häufigsten verwendeten aufklappenden Technik wird der Knochen an Ober- oder Unterschenkel von einer Seite her teilweise durchtrennt und aufgespreizt, um die Korrektur zu erreichen. Bei der zuklappenden Osteotomie wird ein Teil aus dem Knochen herausgesägt und an dieser Stelle zugeklappt. Die richtige Position wird in beiden Fällen mit einer winkelstabilen Platte und Schrauben fixiert. Zuvor wird der gesamte Eingriff normalerweise digital geplant und simuliert.

Die Operation dauert ein bis zwei Stunden, insgesamt verbringt man vier bis sechs Tage im Krankenhaus. Nach rund sechs Wochen ist das Bein meist wieder voll belastbar. Die Knochen sind nach drei bis vier Monaten verheilt, in der Regel ist man etwa drei Monate arbeitsunfähig. jdp

Neugeborene: Eisen wichtiger Nährstoff fürs Gehirn

Eisen ist ein für die Entwicklung des Gehirns von Neugeborenen wichtiger Nährstoff. In den ersten sechs Lebensmonaten ist der Speicher bei den meisten Kindern noch gut gefüllt. Doch wie sieht es danach aus?



Bei der Beikost-Einführung sollten Eltern darauf achten, dass Eisen im Essen steckt. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Beim Beikost-Start sollten Eltern darauf achten, dass ihr Kind mit der Nahrung genug Eisen aufnimmt. Darauf weist Kinderärztin Monika Niehaus vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) hin. Eisen sei wichtig für die Hirnentwicklung. Besonders gut verwerten kann der Körper Eisen, das in Fleisch steckt. Es gibt aber auch pflanzliche Eisenquellen wie Bohnen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte und dunkelgrünes Blattgemüse wie Spinat. In den ersten sechs Monaten ist der Eisenspeicher bei Babys in aller Regel noch gut gefüllt – zumindest, wenn es keine Frühgeborenen oder Kaiserschnitt-Babys sind. Danach erschöpft er sich allmählich. Zwar steckt auch in der Muttermilch Eisen. Allerdings nicht genug, um den Bedarf des Kindes vollständig zu decken, wie der BVKJ erläutert. jdp

Gleitsichtbrille: Erhöhtes Risiko für Stürze

Ältere Leute haben ein höheres Risiko für Stürze. Wer eine Gleitsichtbrille trägt, sollte daher wissen, dass deren Brillengläser Gegenstände und Oberflächen oft näher erscheinen lassen. Darauf weist die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) hin. Durch die Gleitsichtbrille schätzen Brillenträger Entfernungen möglicherweise falsch ein. Auch der Gleichgewichtssinn kann gestört werden. Gerade bei Treppen oder den klassischen Stolperfallen wie Kabeln und Teppichkanten kann das gefährlich sein, warnt die DGOU. jdp

Rückenschmerzen: Therapie mit Wärme oder Kälte?

Wenn es im Rücken zieht, haben viele erst mal einen Gedanken: Da muss Wärme ran. Doch nicht immer ist Wärme die beste Wahl. Mitunter kann auch Kälte Rückenschmerzen lindern, etwa bei einer Prellung, einer Entzündung



Wenn der Rücken schmerzt, hilft Wärme? Nicht immer. FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

und einem eingeklemmten Nerv, wie Munther Sabarini, Neurochirurg in Berlin, erklärt. Kälte verlangsamt die Weiterleitung der Schmerzreize an das Gehirn, so der Arzt. Hilfreich ist das etwa bei Bandscheibenvorfällen und Hexenschuss. Wärme hilft bei Muskelverspannungen und chronischen Schmerzen. Sie fördert die Durchblutung und damit die Entspannung. Doch all diese Maßnahmen beiseite lassen nicht die Ursache und ersetzen keine ärztliche Behandlung. jdp

GESUNDHEIT IM BLICK

Von Yoga bis Aromapflege. Zu einem Abend der seelischen Gesundheit lädt das Teilhabezentrum des Pfalzklins in Dahn, Hauensteiner Straße 43, für Dienstag, 8. November, 17 Uhr, ein. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, sich Zeit für sich zu nehmen und Körper, Geist und Seele Gutes zu tun. Die Veranstaltung, die alle zwei Monate stattfindet, wird unter anderem von einer Yogalehrerin und einer Aromapraktikerin gestaltet. Anmeldung per Mail an lisa.warth@pfaelzklins.de. Infos: pfaelzklins.de/aktuelles/detail/von-yoga-bis-aromapflege. jlv

Erster Besuch beim Gynäkologen

Wie sich junge Frauen auf den Termin vorbereiten können

VON LORENA SIMMEL

Der erste Besuch bei der Gynäkologin oder dem Gynäkologen: Das ist ein Termin, bei dem viele junge Frauen ein mulmiges Gefühl haben. Wie sie sich gut darauf vorbereiten können, und was Eltern wissen sollten.

Diese Nachricht dürfte viele junge Mädchen aufatmen lassen: „Meistens kommt es beim ersten Besuch bei der Frauenärztin noch zu keiner Untersuchung. Die jungen Frauen lernen die Frauenärztin und das Behandlungszimmer kennen, stellen Fragen zur Empfängnisverhütung oder lassen sich die Pille verschreiben“, sagt die Gynäkologin Doris Scharrel. Dieser erste Kontakt findet häufig in einer speziellen Teenager-Sprechstunde statt.

Viele junge Frauen haben Angst oder zumindest ein mulmiges Gefühl und fragen sich, ob die Untersuchung wehtut. Muss ich Details über mein Liebesleben offenlegen? Den Mädchen schon im Vorfeld der Erstuntersuchung die Angst zu nehmen, ist sehr wichtig, wie eine Fachberaterin, die für die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) tätig ist, sagt. Sie ist eine von mehreren Fachkräften mit mehrjähriger Berufserfahrung, die beim bke, einem Fachverband für Erziehungs-, Familien und Jugendberatung, unter jugend.bke-beratung.de anonyme Onlineberatungen anbieten. Dazu gehört auch ein „Themenchat mit Dr. Gyn“, bei dem Teilnehmerinnen einer Frauenärztin Fragen stellen können. Das helfe, Berührungängste abzubauen und den Jugendlichen zu zeigen, dass Frauenärzte offen und zugänglich, aber gleichsam diskret seien, sagt die Beraterin.

Den Zeitpunkt des ersten Besuchs bei der Gynäkologin bestimmen junge Frauen selbst. Zumindest, wenn es



Der erste Termin bei der Frauenärztin besteht meist nur aus einem Gespräch. Auf den Untersuchungsstuhl geht es erst später. FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA

keine akuten Beschwerden gibt, die einen Arztbesuch notwendig machen. Viele kümmern sich um einen Termin, wenn sie zum ersten Mal eine Beziehung haben.

Rezept für die Pille: Unter 14 Jahren nur mit Erlaubnis

Gut zu wissen für junge Frauen: Ihre Daten und Befunde werden vertraulich behandelt und nicht ohne Zustimmung weitergegeben. Bei der Verordnung der Pille brauchen Unter-14-Jährige in der Regel die Zustimmung der Eltern. Mädchen zwischen 14 und 16 Jahren können sich Verhütungsmittel auch ohne Einwilligung der Eltern verschreiben lassen. Zumindest, wenn die Frauenärztin sich sicher ist, dass die Patientin die Aufklärung verstanden hat und sich der Tragweite der Entscheidung bewusst ist.

Der erste Besuch beim Gynäkologen ist aber nicht nur für die jungen

Frauen ein Thema. „Als hilfreich erachte ich es immer, wenn Eltern den Fragen ihrer Kinder gegenüber offen reagieren, mit ihnen sprechen, wenn die Töchter das möchten, aber sich auch zurückziehen, wenn das Gegenteil der Fall ist“, sagt die Mitarbeiterin der bke-Jugendberatung.

Doch was passiert bei der ersten gynäkologischen Untersuchung? Dabei werden zum Beispiel zur Krebsfrüherkennung die Brüste abgetastet. Beim vaginalen Abstrich kann der Gynäkologe etwa feststellen, ob eine Pilzinfektion vorliegt. Wenn junge Frauen ihre Periode bereits haben, werden sie nach deren Eintreten, nach dem Beginn der letzten Blutung, nach Beschwerden sowie Länge und Regelmäßigkeit des Zyklus gefragt.

Auch die HPV-Impfung kommt zur Sprache. Sie schützt vor Humanen Papillomviren (HPV), die verschiedene Formen von Krebs und deren Vorstufen verursachen können. jdp/rhp

— ANZEIGE —

Geburt in der babyfreundlichen Klinik

Wegen der Corona-Pandemie jetzt online:
Videomeeting – Fragen rund um die Geburt
jeden 1. Donnerstag im Monat – nächster Termin 3. November 2022

Online-Kreislaufberatung
dauerhaft auf unserer Homepage

Weitere Informationen auf unserer Homepage,
bei Facebook und Instagram.

Kreiskrankenhaus Grünstadt
Westring 55 · 67269 Grünstadt · www.krankenhausgruenstadt.de

ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK

WILLKOMMEN IN
GUTEN HÄNDEN

Nähe Rheingalerie

**NIE MEHR LOCKERE PROTHESEN
DANK ZAHNIMPLANTATEN!**

DR. RAINER ROSSI
Zahnarztpraxis · Implantologie

**FESTE DRITTE ZÄHNE
AN NUR EINEM TAG!**

Wieder unbeschwert essen,
lachen, leben –
mit Zahnimplantaten.

In nur
4 Std.
fertig

Vereinbaren
Sie einen
unverbindlichen
und kostenlosen
Beratungstermin

Modernste High-Tech-Medizin:
Kein Aufscheiden des Zahnfleisches,
KEIN SKALPELL, KEINE NAHT!

Ludwigstraße 54b | 67059 Ludwigshafen
Weitere Informationen: www.dr-rossi.de