



Schon kurzfristig profitieren die Patientinnen und Patienten von einer Schmerzlinderung und mehr Mobilität.

Experten-Interview mit dem Orthopäden Dr. med. Lukas Hanak zum Einsatz von Entlastungssorthesen bei Gonarthrose.

Wie gehen Sie bei Patientinnen und Patienten mit Knieschmerzen vor?

Dr. med. Lukas Hanak: Die absolute Basis der Therapie von Knieschmerzen für 70–80% der Patientinnen und Patienten mit funktionellen Kniebeschwerden ohne relevante strukturelle Schäden sollte für einen Zeitraum von 3–6 Monaten eine Erhöhung der Aktivität sein. Was sie am besten für das Knie tun können, ist viel Bewegung, wenig Belastung, beispielsweise Fahrrad fahren in allen Ausführungen, aber auch Fitness, spazieren gehen, schwimmen, Gewichtsreduktion.

Ich operiere nur dann, wenn ich weiß, der Schmerz passt zu den sichtbaren Veränderungen in der klinischen Untersuchung. Bei vielen Menschen mit Knorpelschaden können die Knie gelenkerhaltend behandelt werden, auch für 20–30 Jahre. Auf diese Weise kann man langfristig den Gelenkersatz hinauszögern oder komplett vermeiden.

Warum sind Entlastungssorthesen so wichtig, und wann kommen sie zum Einsatz?

Dr. med. Lukas Hanak: Ich kann mich an die Zeit erinnern, als wir noch keine Entlastungssorthesen

hatten, das war nicht selten sehr frustrierend. Operative Korrekturen wie Osteotomien werden nach strengen Indikationskriterien gemacht. Dann bleibt eine nicht kleine Patientengruppe, bei der man definitiv noch nicht operativ gelenkersetzend tätig sein will, aber für die wir lange Jahre einfach nichts hatten. Jetzt sind auch diese Patientinnen und Patienten sehr gut versorgt.



Haben wir im Gelenk einen ungleichmäßigen, einseitigen Verschleiß und Knorpelschaden, und passen die Beschwerden der Patientin/des Patienten zu diesen einseitigen Abnutzungserscheinungen ohne relevante Abweichungen der Beinachse, dann sind valgisierende/varisierende Knieorthesen sinnvoll. Einerseits empfehle ich eine Kombination aus Hilfsmitteln und intraartikulären Infiltrationen, bei valgisierenden/varisierenden Kniearthrosen besonders PRP/ACP, Blutplasma oder Hyaluronsäure. Es gibt aber auch Patientinnen und Patienten, die ihre Beschwerden nur durch eine Entlastungssorthese lindern können.



Die Patientinnen und Patienten nutzen die Unloader One® X viel im beruflichen Alltag, bei Freizeitaktivitäten, für lange Spaziergänge oder beim Wandern.

Wenden Ihre Patientinnen und Patienten die Unloader®-Orthesen auch langfristig an, und in welchen Situationen?

Dr. med. Lukas Hanak: Ich habe Patientinnen und Patienten, die ich beidseitig bereits vor vielen Jahren versorgt habe. Diese tragen die Orthesen immer noch regelmäßig, viel im beruflichen Alltag, bei Freizeitaktivitäten, für lange Spaziergänge oder beim Wandern.



Das Original-3-Punkt-Wirkprinzip von Össur

Durch den biomechanischen Zug der Gurte öffnet sich der Gelenkspalt, um die Belastung der geschädigten Bereiche zu reduzieren.

Warum bevorzugen Sie Entlastungsorthesen von Össur?

Dr. med. Lukas Hanak: Am häufigsten verwende ich Orthesen von Össur, weil ich den Tragekomfort und die Einstellungsmöglichkeiten dabei am patientenfreundlichsten finde und es eine breite Palette von valgisierenden/ varisierenden Produkten gibt. Beispielsweise gibt es leichtere Versionen für zierliche Frauen oder robustere Ausführungen für große, schwere Männer.

Wie wählen Sie eine passende Entlastungsorthese für eine Patientin/ einen Patienten aus?

Dr. med. Lukas Hanak: Wenn man grundsätzlich eine Funktionsgruppe hat, Valgisation oder Varisation, brauchen Sie für die Population unterschiedliche Modelle hinsichtlich der Robustheit, Größen, körperlichen Konstitution, Arthrosegrade etc. Somit können verschiedene Körpergrößen, der Weichteilmantel, aber auch unterschiedliche berufliche oder sportliche Ansprüche und Anforderungen bedient werden. Und das bietet mir die breite Produktpalette von Össur, sodass jede Patientin/jeder Patient individuell versorgt werden kann.



Durch die breite Produktpalette von Össur gibt es für unterschiedlichste körperliche Konstitutionen und Anforderungen eine individuelle Versorgung.

Auch Druckstellen sind mit Entlastungsorthesen von Össur in meiner Erfahrung im Vergleich zu anderen Produkten am wenigsten ein Thema, gerade auch im Kontrast zu Rahmenorthesen. Vor einigen Jahren war das speziell bei Frauen-typischen Beinformen ein Problem, die haben sich damit sehr geplagt. Bei den klassischen Rahmenorthesen war die Ablehn- oder Versagequote sehr hoch. Ich muss zudem im Allgemeinen die Orthese kaum erklären.



Durch eine Entlastungsohrthese kann man langfristig den Gelenkersatz hinauszögern oder komplett vermeiden.

Wie sehen Sie die Diskussion dazu, dass Entlastungsohrthesen eventuell zu einer Muskelschwäche beitragen könnten oder dass zu wenig Muskelaufbau betrieben werden kann?

Dr. med. Lukas Hanak: Außer bei relevantem Leidensdruck, gerade in der Entzündungsphase, soll das Hilfsmittel nicht permanent getragen werden, sondern z. B. wenn die Anwenderinnen und Anwender durch die Stadt bummeln oder einen intensiven Spaziergang machen, viel stehen, laufen.

Man sollte versuchen, ohne Orthese regelmäßig mit dem Spinning-Rad oder normalen Fahrrad zu fahren, denn da ist eine Orthese eigentlich auch mechanisch sinnlos. Aktivitäten mit und ohne axiale/r Stauchungsbelastung sollten gemischt werden, beispielsweise im Fitnessstudio, um die Kniegelenks-übergreifende Muskulatur regelmäßig zu stärken – die ist einfach essenziell für die Entlastung und Stabilisierung des Gelenks.

Unterstützt die Entlastungsohrthese gezieltere Übungen und Therapieelemente wie Sport?

Dr. med. Lukas Hanak: Absolut, schon kurzfristig profitiert man von Schmerzlinderung und mehr Mobilität. Die Anwenderinnen und Anwender sind sehr motiviert, sie wollen mitmachen. Die Akzeptanz der Unloader®-Orthesen ist sehr hoch.



Im multimodalen Therapieansatz mit Unloader®-Orthesen kann oft für viele Jahre der Gelenkersatz hinausgezögert oder komplett vermieden werden.



Dr. med. Lukas Hanak

Nach dem Studium in Tschechien und Schweden wurde Dr. Hanak in Prag von der Sportorthopädie und Traumatologie gepackt und setzte seine Expertise als Orthopäde und schließlich leitender Oberarzt in einer der größten orthopädischen Kliniken in Deutschland ein. Mittlerweile seit über 10 Jahren betreut Dr. Hanak als Orthopäde und Unfallchirurg in einer niedergelassenen Praxis jährlich tausende Patientinnen und Patienten mit Gelenkerhalt als absoluter Therapiepriorität. Als langjähriger Sportler und Kniepatient kennt er auch die Perspektive als Patient sehr gut.



Expertenwissen

Weitere Interviews, Studien und Produktinformationen zu Össur Entlastungsorthesen