

Eine schlimme Knie-Arthrose schränkte die Münchnerin ein. Doch die Angst vor einem künstlichen Gelenk konnte der leidenschaftlichen Squash-Spielerin ein renommierter Orthopäde nehmen – mithilfe moderner Plasma-Injektionen



SPORT IST IHR LEBEN
„Mir ist es wichtig, so lange wie möglich körperlich aktiv zu bleiben“, sagt Ingrid

INGRID, 62, LITT UNTER EINER SCHMERZHAFTEN KNIE-ARTHROSE

„Ein paar Spritzen – und ich konnte wieder Squash spielen“

Ich weiß, ich bin nicht mehr die Jüngste. Und Squash ist auch nicht die gesündeste aller Sportarten. Aber ich liebe es.“ Und das schon seit über 40 Jahren, wie Ingrid Radke (Name geändert) verrät. Spätestens seit die ehemalige Schulungsleiterin aus München nicht mehr arbeiten muss, ist das Ballspiel fester Bestandteil ihres Lebens. „Drei- bis viermal pro Woche stehe ich auf dem Platz, nehme mit Gleichgesinnten an internationalen Turnieren teil. Nicht nur um zu gewinnen, sondern um die Welt zu bereisen.“ Verständlich, dass Ingrid nicht besonders motiviert war, zügig zum Arzt zu gehen, als sich 2013

im rechten Knie erste Beschwerden einstellten. „Ich bin ja generell niemand, der mit jedem Zipperlein zum Doktor läuft“, räumt sie ein. „Doch diesmal konnte ich mir ziemlich gut vorstellen, was die erste Maßnahme wäre: mir meinen geliebten Sport zu verbieten.“

Sie war von der Therapie sofort überzeugt

Daher ignorierte sie fast ein Jahr alle Qualen, die sich erst nach dem Spiel, später auch während des Matches einstellten. Aber als es Anfang 2014 nicht mehr ging, suchte sie den Münchner Sportmediziner Dr. Frank Styra auf.

Und sie hat es bis heute nicht bereut. Nach einer Kernspin-Untersuchung legte ihr der Mediziner die ACP-Plasmatherapie ans Herz. „Wenn wir aus dem Blut die großen, festen Bestandteile, also die roten und weißen Blutzellen, entfernen, dann verbleibt das sogenannte plättchenreiche Plasma“, erklärte ihr der Orthopäde, der sich seit vielen Jahren mit der Grundlagenforschung der innovativen Eigenblutspende befasst. „Diese hochpotente Flüssigkeit ist nicht nur reich an Proteinen, sondern enthält zahlreiche wertvolle Wachstumsfaktoren.“ Im Rahmen einer Gelenkinjektion aktiviert das plättchenreiche Plasma den



Patientin, die von dem Therapievor-schlag sofort überzeugt war. „Die Idee, körpereigene Zellen zu verwenden, gefiel mir“, sagt sie. Und die Behandlung ist relativ simpel: Zunächst wird aus der Armbeuge etwa 15 Milliliter venöses Blut entnommen und dann in

„anabolen Stoffwechsel“ des Körpers. Biologische Baumaterialien wie Zuckermoleküle, Fett- und Eiweiß-säuren werden so in körpereigene Zellbestandteile eingebaut. „Durch diese komplexen Prozesse des körpereigenen Zellaufbaus können wir gezielt im Gelenk die Gewebeerneuerung anregen“, veranschaulichte Dr. Styra seiner

3 FRAGEN AN DEN ARZT

1. Wie kommt es eigentlich zur Arthrose?

Der Gelenkverschleiß kommt meist mit dem Alter. Ab dem 30. Lebensjahr kann sich das Knorpelgewebe nicht mehr vollständig regenerieren. Es nutzt sich immer stärker ab – so lange, bis im Endstadium Knochen direkt auf Knochen reiben. Dadurch entstehen Entzündungen im Gelenk, die heftige Schmerzen verursachen.

2. Warum ist das Knie so gefährdet?

Das Knie ist einerseits das größte Gelenk des Menschen, aber auch sein empfindlichstes. Schon geringe Veränderungen – angeborene oder verletzungsbedingt – können zur vorzeitigen Abnutzung und zu Schmerzen führen.

3. Wie erfolgt die ACP-Behandlung?

Nach der Blutabnahme wird der Teil des Blutes gewonnen, der körpereigene, regenerative und arthrosehemmende Bestandteile enthält. Die so gewonnene biologische Lösung wird in das betroffene Gelenk, den Muskel oder die Sehne injiziert.

einer Zentrifuge nach Serum und Plasma getrennt. Anschließend wird in der inneren Kammer der ACP-Spritze das goldgelbe, klare Plasma in eine zweite Spritze übertragen – und steht dann zur Injektion in das Gelenk bereit. „In der Praxis haben sich, je nach Größe des Gelenks, drei bis sechs Injektionen innerhalb einer Woche bewährt. Danach raten wir alle drei Monate zur Auffrischung der biologischen Therapie“, so Dr. Frank Styra.

Regelmäßig lässt sich Ingrid eine Auffrischung geben

Die Wirkung setzt in aller Regel nach ungefähr zwei Wochen ein. So auch bei Ingrid. „Ich bemerkte, dass das Gelenk schlanker wurde und ich mein rechtes Bein wieder besser belasten konnte“, berichtet sie. „Nach rund vier Wochen Trainingspause fing ich dann langsam wieder mit dem Squash an. Erstaunlich: Die Schmerzfreiheit hielt an.“ Bis heute. „Alle zwei, drei Monate gehe ich zu Doktor Styra und hole mir eine Auffrischung. Klar, es gibt schönere Dinge als eine Spritze ins Knie – aber auch viel Schlimmeres. Wichtig für mich ist, dass ich so lange wie möglich körperlich aktiv bleibe und Squash spielen kann. Am liebsten auch noch mit 75!“



Dr. med. Frank Styra (52), Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie: Der ehemalige Leistungssportler ist Experte in der Arthrotherapie aller Gelenke

So schützen wir unsere Gelenke

SPORT Regelmäßiges, gelenkschonendes Training wie **Aquajogging, Radfahren oder Nordic Walking** (mit Stöcken) hilft, den Knorpelverschleiß aufzuhalten. Außerdem schützt eine **trainierte Muskulatur** unsere Gelenke vor Verletzungen.

ERNÄHRUNG Auch unser Essen entscheidet mit über den Verlauf einer Arthrose. **Obst und Gemüse** wirken abschwellend, da die enthaltenen Vitamine zerstörerische Stoffwechselprodukte einfangen. Auch gut: **Lachs und Hering** enthalten viel Omega-3-Fettsäuren, die entzündlich wirken.

Gefahr „Schreibtisch“

Der schlimmste Feind des Knies ist Dauersitzen. Einerseits wird durch die Ruhigstellung die **Versorgung des Knorpels** gestört. Andererseits wird auch die **Beinmuskulatur unsymmetrisch**, also auf der Vorderseite länger, hinten dafür kürzer. Folge: Das Gelenk verliert seine Stabilität.