

# *Gelenke*

lenken

Leben



## 4–5 Insiderwissen

Von Eishockey bis Karate

## 6–7 Sprechstunde

5 Fragen – 5 Antworten

## 8–9 Kniegesundheit

Kniegelenk erhalten statt ersetzen

## 10–11 Sprunggelenksarthrose

Mehr Beweglichkeit dank Prothese

## 12–13 Patient Journey

Behandlung eines Polytraumas

## 14 Hüftschmerzen

Gelenkersatz oder alternative Therapien

## 15 Kolumne von Patti Basler

Von Hüftgold und Hobby Horsing

## 16 Sportmedizin

Radrennfahrerin Michelle Andres im Porträt

## 17 Diagnose

Wenn die Wirbelsäule streikt

## 18–19 Patientengeschichte

Esther G. gibt nicht auf

## 20–21 Ratgeber & Quiz

Bewegung für Körper und Geist

Gewinnspiel



### Impressum

**Herausgeber:** Kantonsspital Aarau AG  
**Ausgabe:** 02 | 2024 | **Redaktion, Konzept:** Ralph Schröder (KSA), Tarja Zingg (Lumina Health) | **Texte:** Johanna Häseli, Claudia Morach, Ralph Schröder, Karina Peters, Andreas W. Schmid, Patti Basler, Lena Rauh (Lumina Health), Tarja Zingg (Lumina Health) | **Layoutgestaltung, Illustration:** Stephanie Kaiser (Lumina Health) | **Realisierung:** Lumina Health  
**Fotografie:** Phil Wenger, ausser S. 4 Indra Joshi, S. 5 Lorenz Frey, ZVG Ateshrang, S. 10 ZVG Stryker, S. 15 Roland Tännler, S. 16 Jesper Skovboelle, S. 21 dgim-studio  
**Druck:** In der Schweiz gedruckt durch CH Media Print AG **Auflage:** 130 000, Nachdruck mit Genehmigung der Redaktion. Den Mitarbeitenden des KSA Aarau und des KSA Zofingen danken wir für die gute Zusammenarbeit.

# Gelenke lenken Leben

Wir alle wünschen uns einen Körper ohne Bewegungseinschränkungen. Am liebsten bis ins hohe Alter. Unsere Gelenke stellen die Verbindung zwischen den Knochen her und bilden die Grundlage für unsere Stabilität und Beweglichkeit. Doch was tun, wenn das Knie zwickt, die Schulter oder die Hüfte schmerzt? Ursachen für Gelenkschmerzen können vielfältig sein. Von Entzündungen über degenerative Erkrankungen wie Arthrose bis hin zu Unfallverletzungen: In der Schweiz leiden rund zwei Millionen Menschen an Beschwerden des Bewegungsapparates oder an den Folgen eines Unfalls.

Am Kantonsspital Aarau und am Spital Zofingen werden Menschen mit Beschwerden am Bewegungsapparat behandelt. Ob routinemässige Gelenk-

ersatzoperationen, die engmaschige Betreuung von Profisportlerinnen und Profisportlern oder die Behandlung von Schwerverletzten rund um die Uhr: Unser interdisziplinäres Team setzt alles daran, dass unsere Patientinnen und Patienten wieder aufstehen, gehen und sich bewegen können. Auch im hohen Alter.

In der aktuellen Ausgabe unseres KSA Magazins klären wir auf, wieso nicht jedes Gelenk bei Beschwerden ersetzt werden muss und geben Tipps, was man tun kann, um langfristig in Bewegung zu bleiben. Ausserdem erklären wir, welche Sofortmassnahmen nach einer Sportverletzung erforderlich sind und zeigen, wie die Behandlung einer schwerverletzten Person, die ins Spital eingeliefert wird, abläuft.

Die spannendsten Geschichten schreibt bekanntlich das Leben. Auf den Seiten 18–19 erzählt Esther G. aus Beinwil am See von ihrem langen Leidensweg nach einem Ellbogenbruch. Und wie sie heute wieder ihrem geliebten Hobby, dem Kochen, nachgehen kann. Eine Verengung am Wirbelkanal verursachte bei Alexandra A. starke Einschränkungen und Schmerzen. In der Rubrik «Diagnose» erzählt sie, welchen Weg sie gegangen ist, um heute wieder an einem Wandermarathon teilnehmen zu können.

Möchten Sie mehr erfahren? Auf der Themenseite [ortho.ksa.ch](http://ortho.ksa.ch) finden Sie noch mehr Tipps und Inhalte rund um das Thema Bewegung und Gelenke. Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre.

**Dr. med. Richard Glaab,**  
 Klinikleiter und Chefarzt a.i.  
 Orthopädie und Traumatologie



**Optimierte Versorgung für ältere Patientinnen und Patienten**

## KSA startet Alterstraumatologie

Die KSA Gruppe startet im Herbst 2024 mit einem neuen Schwerpunkt in der Alterstraumatologie. Damit sollen ältere Patientinnen und Patienten mit Verletzungen des Bewegungsapparates noch besser versorgt werden. Betroffene werden ab Spitaleintritt von Spezialistinnen und Spezialisten aus der Chirurgie und der Geriatrie gemeinsam betreut. Für den Aufbau und die Etablierung dieses neuen Spezialgebietes konnte Dr. med. Wolfram Weinrebe, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin mit Schwerpunkt Geriatrie, gewonnen werden. Wolfram Weinrebe bringt umfangreiche klinische und gerontoökonomische Erfahrungen aus seiner früheren Tätigkeit als Leiter der Frührehabilitation an der Hirslanden Klinik Bern und am HFR Freiburg (hôpital fribourgeois) mit.

Mit der neuen Alterstraumatologie wurden spezielle Strukturen geschaffen, die auf die Bedürfnisse älterer Patientinnen und Patienten zugeschnitten sind. Das Ziel ist es, ein zertifiziertes Zentrum aufzubauen, das im ersten Jahr bereits 300 Patientinnen und Patienten versorgen soll. «Mit dem neuen Angebot der Alterstraumatologie gehen Operation und Frührehabilitation Hand in Hand. Je früher wir ältere operierte Patientinnen und Patienten professionell betreuen können, desto besser sind Verlauf und Ergebnis», erklärt Wolfram Weinrebe.



Dr. med. Wolfram Weinrebe, Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Geriatrie.

**Spitzensport und Medizin**

## Alvin Karaqi: Meister zwischen Klinik und Karate

Er ist Karate-Europameister, Albaniens Sportler des Jahres 2023 und: Assistenzarzt in der Klinik für Orthopädie und Traumatologie am KSA. An einem normalen Arbeitstag arbeitet Alvin Karaqi im Operationssaal, geht auf Visite und führt Sprechstunden durch. Während der Wettkampfsaison trainiert der 31-jährige zusätzlich zu seinem Pensum zweimal täglich Karate. Dann beginnt sein Tag um vier Uhr früh; er trainiert bis kurz nach sechs, geht anschliessend zur Arbeit ins KSA und steht nach dem zehnstündigen Dienst wieder im Dojo (so



Alvin Karaqi ist Assistenzarzt und Karateprofi.

heisst der Trainingsraum im Kampfsport). Nicht selten hat sein Tag 16 bis 18 Stunden.

Hartes Training, Ausdauer und Disziplin haben ihn bisher sehr weit gebracht: Zur Karate-Weltspitze gehört der ehrgeizige Alvin Karaqi bereits. Doch auch beruflich will er es weit bringen. Facharzt Orthopädie und Traumatologie will er werden und sich dabei auf die Bereiche Sportorthopädie und Unfallchirurgie spezialisieren. Sein Fokus auf Patientinnen und Patienten mit Schulter-, Knie- und Sprunggelenksbeschwerden sowie sein Interesse für unfallchirurgische Fälle kommen natürlich vom Sport. «Durch meine Erfahrungen im Spitzensport kenne ich den menschlichen Körper sehr gut. Das hilft mir, meine Patientinnen und Patienten besser zu verstehen», sagt Karaqi. Karaqi hat sich bewusst für diesen ambitionierten Weg entschieden. Allerdings geht er ihn Schritt für Schritt und plant nicht allzu weit in die Zukunft, denn: «Man weiss nie, wie weit man kommen kann, wenn man nicht gleich losrennt.» Nach diesem Leitspruch hat er bereits sein nächstes sportliches Ziel ins Visier genommen: einen Podestplatz bei den Karate-Schweizermeisterschaften im November 2024.

**Multilinguale Sprechstunden im KSA**

## Tale maak deure oop

Wer ein medizinisches Problem hat, möchte dieses am liebsten in seiner Muttersprache besprechen. In der Klinik für Orthopädie und Traumatologie KSA Aarau ist dies für viele fremdsprachige Patientinnen und Patienten möglich, denn unsere Fachärztinnen und -ärzte beherrschen zusammen eine Vielzahl von Sprachen. Unser Ziel ist es, unseren Patientinnen und Patienten die bestmögliche medizinische Versorgung zu bieten – und diese beginnt immer mit einer verständlichen Kommunikation.

Deutsch, Englisch und Französisch sind für uns natürlich selbstverständlich. In unserer Klinik sprechen die Ärztinnen und Ärzte zum Beispiel aber auch Norwegisch, Rumänisch, Albanisch, Ungarisch, Afrikaans oder auch Farsi.

Insgesamt sind es achtzehn Sprachen, in denen unsere Expertinnen und Experten Sprechstunden anbieten.

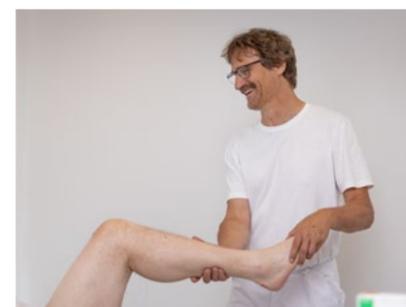


Übrigens: Der Titel dieses Artikels ist in Afrikaans formuliert, einer der elf Amtssprachen der Republik Südafrika und anerkannte Minderheitensprache in Namibia. Er bedeutet so viel wie «Sprachen öffnen Türen». Auch das ist ein Anliegen der Orthopädie und Traumatologie KSA Aarau: durch Sprachkompetenz Barrieren abzubauen, damit sich jede und jeder in unserer Klinik wohl und verstanden fühlt.

**Im Einsatz für den EHC Olten**

## «Hatrick» mit Dr. Anselm Eglseder

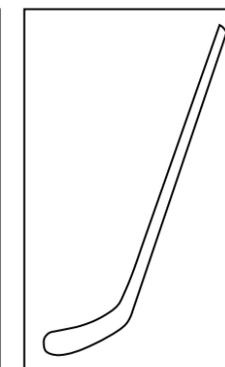
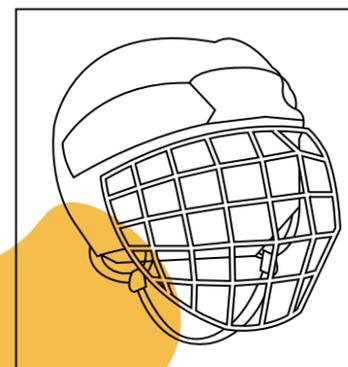
Ob Sturz auf dem Eishockeyfeld im Oltner Kleinholz, Verstauchung nach einem Bodycheck oder Rehabilitation nach einer komplizierten Verletzung: Dr. med. Anselm Eglseder und sein Team setzen sich dafür ein, dass die Spieler des EHC Olten so schnell wie möglich wieder auf dem Eis stehen können. Seit 2014 betreut Anselm Eglseder, Leitender Arzt Orthopädie am KSA Spital Zofingen, als einer der Teamärzte die Eishockeyspieler des EHC Olten. Seine Leidenschaft für den Eishockeysport begleitet ihn seit seiner Kindheit. Im Alter von drei Jahren stand er zum ersten Mal auf Schlittschuhen, mit sechs Jahren begann er aktiv Eishockey zu spielen. In Deutschland spielte er für seinen Heimatverein Ravensburg in der zweithöchsten Spielklasse im deutschen Eishockey, bis er mit 21 Jahren einen Studienplatz ausserhalb seiner Heimatstadt bekam.



Teamarzt Dr. med. Anselm Eglseder behandelt einen Spieler des EHC Olten.

Das Team mit Dr. Eglseder ist für die medizinische Betreuung der Spieler des EHC Olten verantwortlich. Diese umfasst die Diagnostik und Therapie von Verletzungen sowohl in der Vorbereitungsphase als auch während und nach der Saison. Behandelt werden leichte Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen, aber auch schwerere Verletzungen an Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken. Gehirnerschütterungen, Verrenkungen und Brüche der oberen und unteren Extremitäten gehören zu den Herausforderungen, denen sich Dr. Eglseder und sein Team stellen müssen.

Dr. Eglseder bringt wertvolle Erfahrungen aus der Betreuung von Sportlern aus verschiedenen Disziplinen mit. Neben Eishockeyspielern gehörten dazu mehrere Jahre lang auch Breitensportler. Ausserdem betreute er interimweise einen deutschen Erstliga-Basketballverein, einen Zweitliga-Fussballverein und das Ballett des Staatstheaters Karlsruhe. Mit seinem «Hatrick» aus Erfahrung, Fachwissen und Leidenschaft trägt Anselm Eglseder dazu bei, dass der EHC Olten Spitzenleistungen auf dem Eis erbringen kann.



**Von Koblenz nach Aarau**

## Neuer Chefarzt Orthopädie und Traumatologie

Prof. Dr. med. Atesch Ateschrang ist ab 1. Januar 2025 Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie am Kantonsspital Aarau. Der 50-jährige Arzt, derzeit noch Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie des Ev. Stifts St. Martin und des Kemperhofs in Koblenz im Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein, ist ein äusserst erfahrener Orthopäde und Unfallchirurg. Er deckt das gesamte Spektrum von der Orthopädie über die Unfallchirurgie bis hin zur interdisziplinären Versorgung von Polytrauma-Patientinnen und -Patienten ab. Prof. Dr. Atesch Ateschrang bringt diverse Weiterbildungen in den Bereichen Allgemein Chirurgie, Orthopädie, Unfallchirurgie und spezialisierte komplexe Unfallchirurgie sowie langjährige klinische Forschungserfahrung mit. Neben seiner herausragenden fachlichen Expertise und der damit verbundenen klinischen Forschung liegt ihm die Förderung von Nachwuchschirurginnen und -Chirurgen besonders am Herzen. Prof. Dr. Ateschrang wurde mehrfach als einer der besten Ärzte Deutschlands in der Focus- und der Stern-Ärzteliste ausgezeichnet, zuletzt in beiden Rankings im Jahr 2024.



Prof. Dr. med. Atesch Ateschrang, Chefarzt Orthopädie und Traumatologie.



Mehr Tipps und Insiderwissen auf unseren Social-Media-Kanälen oder [ortho.ksa.ch](http://ortho.ksa.ch)





(v. l. n. r.) Laura Carlen, Dipl. Physiotherapeutin; Dr. med. Martin Jäger, Leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie; Dr. med. Peter Požgainer, Leitender Arzt Chirurgie; Karin Würzer, Stationsleiterin Pflege Chirurgie; Dr. med. Felix Toft, Leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie.

5 Fragen – 5 Antworten

# Sprechstunde

## Laura Carlen, wird nach jeder Operation Physiotherapie benötigt?

Es ist wichtig, dass Patientinnen und Patienten nach einem Eingriff – sofern dies medizinisch möglich ist – so früh wie möglich wieder aufstehen und sich bewegen. Eine frühzeitige Mobilisierung kann das Risiko von Komplikationen deutlich senken, fördert die Selbstständigkeit und den Krafterhalt und verkürzt zudem den Spitalaufenthalt. Unser Physiotherapie-Team unterstützt Patientinnen und Patienten bei der Wiedererlangung der Mobilität oder bei Fragen zu Alltagsaktivitäten. Wir erklären auch, welche Bewegungen nach einer Operation vermieden werden sollten und beraten über geeignete Hilfsmittel wie z. B. Gehstöcke. Gerade nach Gelenkoperationen ist die Bewegung wichtig, um die Beweglichkeit zu erhalten. Ob eine Physiotherapie während des stationären Aufenthalts notwendig ist und wie viel Belastung und Bewegung erlaubt sind, entscheidet die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt. Auch nach dem Spitalaufenthalt werden Therapeutinnen und Therapeuten bei Bedarf ambulant eingesetzt, damit die Patientinnen und Patienten ihren gewohnten Alltag und später auch sportliche Aktivitäten wieder aufnehmen können.

## Dr. med. Martin Jäger, was ist der Unterschied zwischen Arthrose und Arthritis?

Als Arthrose bezeichnet man abnutzungsbedingte Gelenkveränderungen. Diese können theoretisch alle Gelenke betreffen, kommen vor allem aber in den grossen Gelenken wie Hüfte, Knie und Schultern vor. Betroffene leiden unter Ruhe-, Belastungs- und Bewegungsschmerzen, klassischerweise auch unter Schmerzen zu Beginn einer Bewegung (Anlaufschmerz). Ausserdem kann die Beweglichkeit eingeschränkt sein. Eine Arthritis hingegen ist eine Entzündung des Gelenks. Sie kann durch Verschleiss, wenn Knochen gegen Knochen reibt, auftreten, weswegen sie im englischen Sprachgebrauch auch als verschleissbedingte «osteoarthritis» bezeichnet

wird. Aber auch rheumatologische oder Stoffwechselerkrankungen (z. B. Gicht) und schliesslich bakterielle oder virale Infektionen (Zeckenbiss) sind häufige Ursachen für eine Arthritis. Bei Letzteren ist eine medikamentöse oder auch operative Therapie dringend erforderlich.

## Dr. med. Peter Požgainer, was hilft nach einer Sportverletzung?

Die ersten Massnahmen nach einer Sportverletzung sollen helfen, die Schmerzen zu lindern, die Schwere der Verletzung zu minimieren und den Heilungsprozess zu unterstützen. Hierfür eignet sich als Eselsbrücke die «PECH»-Strategie, die aus vier Empfehlungen besteht:

**1. P – Pause** Die sportliche Aktivität sofort beenden, um die Verletzung nicht zu verschlimmern.

**2. E – Eis** Die verletzte Stelle unmittelbar für 15 Minuten bis zwei Stunden kühlen. Verwenden Sie Coolpacks, Eis oder andere kühlende Hilfsmittel. Wickeln Sie diese in ein Tuch ein, um eine zu intensive Kühlung, die das Gewebe schädigen könnte, zu vermeiden.

**3. C – Compression (engl.)** Kompressionsmassnahmen wie elastische Bandagen oder Vergleichbares können die Schwellung des betroffenen Bereichs verhindern oder verringern. Achten Sie darauf, den Verband nicht zu fest anzulegen, um Durchblutungsstörungen zu vermeiden.

**4. H – Hochlagerung** Die verletzte Stelle sollte hochgelagert werden, um Schwellungen zu vermeiden. Zusätzlich können Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol eingenommen werden, um die Schmerzen zu lindern.

## Karin Würzer, was sind die besonderen Herausforderungen bei der Pflege von Schwerverletzten?

Schwerverletzte Menschen werden unerwartet aus ihrem Alltag gerissen und sind plötzlich auf Hilfe angewiesen. Häufig sind mehrere Körperregionen betroffen, was zu ganz unterschiedlichen Einschränkungen führt. Der Patient bzw. die Patientin und das Behandlungsteam legen gemeinsam Strategien fest, um das Ziel, die Wiedererlangung der grössten

möglichen Mobilität, zu erreichen. Auch die psychische Gesundheit spielt bei der Betreuung eine grosse Rolle. Oft schreitet der Genesungsprozess nur in kleinen Schritten voran, was für die meisten Betroffenen ein langer und beschwerlicher Weg bedeutet. Das Behandlungsteam kümmert sich deshalb neben der körperlichen Pflege auch um das mentale Wohlbefinden der Schwerverletzten. Das Pflegepersonal ist rund um die Uhr für Betroffene da. Deshalb ist der Beziehungsaufbau sehr wichtig. Und Vertrauen bildet die Basis für das Erreichen der Mobilitätsziele. Wir geben täglich unser Bestes, um die Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zurück in den Alltag nach dem Unfall zu begleiten. Es gibt auch viele schöne Momente. Vor allem, wenn uns Betroffene Monate später wieder besuchen und sich bei uns bedanken.

## Dr. med. Felix Toft, wie lebt es sich mit einer Schulterprothese?

Gut bis hervorragend. Alle Betroffenen, die sich in den letzten fünf Jahren einer entsprechenden Prothesenoperation am KSA unterzogen haben, würden den gleichen Eingriff wieder vornehmen lassen. Sie berichten von einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität. Vieles, was nicht mehr oder nur unter starken Schmerzen möglich war, gelingt mit dem neuen Kunstgelenk wieder schmerzfrei, seien es Tätigkeiten im Haushalt wie Wäscheaufhängen, Körperpflege oder auch Freizeitaktivitäten wie Gartenarbeiten oder sogar Sport. Die Schmerzfreiheit wird von Betroffenen besonders geschätzt und war für viele der Hauptgrund, sich operieren zu lassen. Nicht selten wird eine OP lange hinausgezögert, da man sich im Alltag häufig durch den Einsatz der anderen Schulter oder auch mit der Unterstützung der Partnerin, des Partners oder von Angehörigen behelfen kann. Viele Betroffene geben allerdings an, dass sie sich wesentlich früher hätten operieren lassen, wenn sie das Ergebnis vorher gekannt hätten.



Patientengeschichte dazu hier lesen:  
[ksa.ch/ortho-fokus-gelenke](https://ksa.ch/ortho-fokus-gelenke)

# Knieerhalt statt Knieprothese

Wer unter starken Kniebeschwerden leidet, hofft auf medizinische Hilfe. Die Orthopädinnen und Orthopäden am KSA setzen wenn immer möglich darauf, ein Gelenk zu erhalten, statt es durch eine Prothese zu ersetzen.

Anna M. kommt mit Schmerzen im Knie in die Sprechstunde der Klinik für Orthopädie und Traumatologie am KSA. In ihrer Jugend hatte sie einen Sportunfall gehabt; nach einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) und einer Meniskustherapie schien das Knie zunächst geheilt. Jetzt, rund 30 Jahre später, sind die Schmerzen bei der heute 50-Jährigen zurück. Die Diagnose: eine beginnende Arthrose im Knie bei einem anlagebedingten O-Bein.

Wie kommt es überhaupt zu Knieschmerzen? Betroffene erleiden Kniegelenkschmerzen bei bestimmten Bewegungen oder Belastungen. Typischerweise sind bei jüngeren Menschen Sportverletzungen, Überlastungen oder anlagebedingte Probleme mit der Kniescheibe die Ursachen. Bei Patientinnen und Patienten im Alter von 50 plus sind es oft Verschleiserkrankungen. Im fortgeschrittenen Stadium können die Schmerzen auch im Ruhezustand oder nachts auftreten. Auch Anna M. plagten die Schmerzen, selbst wenn ihr Knie nicht in Bewegung ist.

## Ursachen auf den Grund gehen

«In der Sprechstunde analysieren wir zunächst die Ursachen der Beschwerden oder die vorliegende Erkrankung», sagt Dr. med. Mathis Vogel über seine Vorgehensweise. Er ist Oberarzt Orthopädie und Leiter Team Knie am KSA. Am Anfang steht immer das Gespräch, anschliessend folgen die klinische Untersuchung und die Bildgebung. Danach wird über die Behandlung entschieden. «Unser Behandlungsmotto lautet immer: zuerst konservativ, ohne invasive Eingriffe, und Gelenke erhalten statt ersetzen», sagt Mathis Vogel. So auch bei Anna M. Zuerst behandelte man die Patientin mit Physiotherapie und Medikamenten zur Schmerzlinderung – zwei wichtige Bausteine der konservativen Therapie. Beim degenerativen Gelenkverschleiss dauert die konservative Behandlung in der Regel rund drei bis sechs Monate. «So können wir den natürlichen Verlauf der Erkrankung kennenlernen», führt der Arzt aus.

## Innovationen aus dem 3D-Drucker

Da die Beschwerden bei Anna M. anhielten, empfahl Mathis Vogel als gelenkerhaltende Massnahme schliesslich eine sogenannte Umstellungsosteotomie (Beinachsenkorrektur). Dabei handelt es sich um einen chirurgischen Eingriff, der bei Perso-

## Tipps für Ihre Kniegesundheit

Anlage und genetische Faktoren können Sie nicht beeinflussen, anderes aber schon:

- Training: Trainieren Sie regelmässig und gezielt Ihre Beinmuskulatur. Dies unterstützt und entlastet die Knie.
- Bewegung: Wählen Sie gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen oder Velofahren, insbesondere, wenn Sie bereits Beschwerden haben.
- Entlastung: Vermeiden Sie das Tragen von schweren Lasten oder tun Sie es knieschonend – beispielsweise in einem Rucksack.



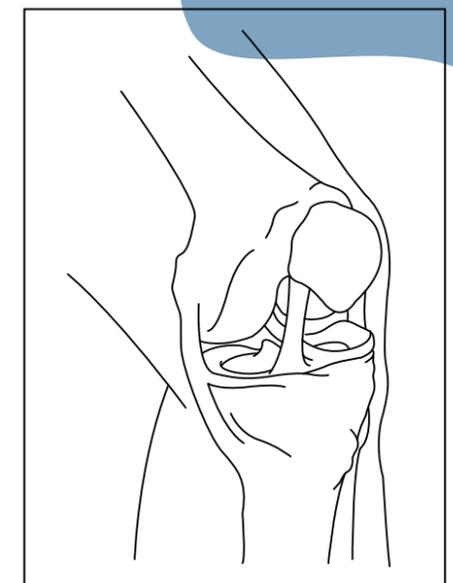
Orthopäde und Kniespezialist Dr. med. Mathis Vogel in der Sprechstunde.

nen mit O-Beinen durchgeführt wird, um die Gelenkbelastung auszugleichen und das Fortschreiten der Arthrose zu verlangsamen. Beim O-Bein entsteht Druck auf der Innenseite des Knies. Durch die Umstellungsosteotomie wird der Knorpel darunter geschont und der überlastete Teil entlastet. Der Eingriff hat den grossen Vorteil, dass der natürliche Bewegungsablauf im Gelenk erhalten bleibt. Da dem Körper kein Fremdmaterial zugeführt wird, bleiben Probleme aus, die mit einer Prothese auftreten können. «Wir beseitigen die knöcherne Veranlagung zur Arthrose, indem wir den Druck auf mehr Fläche verteilen», erklärt Mathis Vogel.

Zuerst machen die Fachleute eine Computertomografie für eine genaue Planung des Eingriffs. Daraus erzeugt ein 3D-Drucker eine sogenannte Sägelehre, mit deren Hilfe die Chirurginnen und Chirurgen die Schnitte und Bohrungen für die Umstellung der Knochen setzen. Das ist deutlich präziser als die frühere Methode von Hand.

## Zehn bis 15 Jahre mehr mit dem eigenen Gelenk

Nach der OP blieb die Patientin vier Tage im KSA. Danach durfte sie das Bein sechs Wochen lang nur mit halbem Gewicht belasten, gleichzeitig ging sie in die Physiotherapie. Nach sechs Wochen konnte sie die Gehstöcke ablegen und nach etwa acht Wochen hatte sie wieder ein flüssiges Gangbild. Zwar heilt die Umstellungsosteotomie eine Arthrose nicht, beseitigt jedoch einen grossen Risikofaktor und verzögert ihren weiteren Verlauf. Sie verschafft wertvolle Zeit, in der das eigene Gelenk erhalten bleibt. Zum Vergleich: Mit einer Prothese können Betroffene ihr Knie gleich wieder belasten, aber die Prothese muss einwachsen, die Muskeln müssen trainiert werden, und die Weichteile müssen sich beruhigen. Das dauert etwa drei Monate. Plus: Bei Prothesen kann es zu Folgeoperationen kommen; zum Beispiel, wenn man die Kunststoffscheibe austauschen muss. Mit einer Umstellungsosteotomie haben Betroffene auch den Vorteil, dass sie das Einsetzen einer Prothese hinauszögern können.



Das Kniegelenk verbindet Oberschenkelknochen, Schienbein und Kniescheibe.

# Wenn das Gehen zur Qual wird

In der Schweiz werden Sprunggelenksprothesen derzeit noch relativ selten eingesetzt. Doch besonders Menschen über 50 mit Sprunggelenksarthrose können von diesen modernen Prothesen profitieren, um ihre Mobilität zu erhalten oder wiederzugewinnen.

Rund 80 000 Personen in der Schweiz sind von einer Sprunggelenksarthrose betroffen. Diese führt oft zu erheblichen Einschränkungen im Alltag. Beschwerden im Sprunggelenk machen selbst einfache Aktivitäten wie Gehen oder Stehen zur Herausforderung. Die Ursachen für diese degenerative Gelenkerkrankung sind vielfältig, häufig jedoch die Folge von früheren Verletzungen wie Knochenbrüchen oder einer chronischen Instabilität der Bänder. Doch welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wenn konservative Massnahmen keine ausreichende Linderung mehr bringen?

## Prothese vs. Versteifung: Was ist sinnvoller?

Betroffene, die unter Sprunggelenksarthrose leiden, berichten häufig über Schmerzen beim Gehen, Steifheit im Gelenk und Schwellungen unter Belastung, wie Dr. med. Manuel Peterhans Köpfl, Leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie, Team Fuss- und Sprunggelenkschirurgie am Kantonsspital Aarau, erklärt. «Es handelt sich vielfach um einen Prozess, der mit leichten Beschwerden beginnt, die sich über die Zeit verschlimmern», sagt Peterhans. Zu Beginn der Erkrankung kann die Anpassung der Aktivität, etwa durch Reduzierung der Belastung oder Wechsel der Sportart, Linderung verschaffen. Schmerzmittel und Physiotherapie sind ebenfalls bewährte Behandlungsmethoden, um die Symptome im noch nicht fortgeschrittenen Stadium zu kontrollieren.

Wenn konservative Behandlungen nicht mehr ausreichen und die Lebensqualität

stark eingeschränkt ist, kann ein chirurgischer Eingriff eine erfolgversprechende Option sein. Bei schwerer Arthrose des Sprunggelenks gibt es im Wesentlichen zwei chirurgische Möglichkeiten: die Versteifung des Gelenks oder der Einsatz einer Prothese. Eine Versteifung des Gelenks beseitigt den Schmerz zwar zuverlässig, führt aber zu einer vollständigen Unbeweglichkeit des Gelenks und zur Überbeanspruchung der benachbarten Gelenke.

«Eine Sprunggelenksprothese hingegen erhält die Beweglichkeit und schränkt die Gehfähigkeit deutlich weniger ein», sagt Peterhans. Dies ist besonders vorteilhaft für Menschen, die weiterhin aktiv bleiben möchten und gelenkschonende Sportarten wie Walken, Schwimmen, Radfahren oder Yoga ausüben. Allerdings birgt eine Prothese auch Risiken. «Eine Prothese kann sich über die Jahre abnutzen oder auslockern, was möglicherweise eine erneute Operation erforderlich macht. Der Eingriff weist zudem eine leicht höhere Komplikationsrate auf als die einfache Versteifung», sagt Peterhans.

## Weg in ein schmerzfreies Leben

Direkt nach der Operation erhält die Patientin oder der Patient eine abnehmbare Schiene und kann nach wenigen Tagen das Krankenhaus verlassen. «Nach zwei Wochen können die Betroffenen den Fuss bereits wieder voll belasten, und nach weiteren vier Wochen wird die nach der Operation zur Stabilisierung des Unterschenkels getragene Orthese entfernt», erklärt Peterhans. Das ist ein grosser Vorteil im Vergleich zur Versteifung eines Sprunggelenks,

wo der Fuss mindestens sechs Wochen lang nur wenig belastet werden darf und wonach auch Gehstöcke meist noch länger nötig sind.

## Nur wenige bieten diese Behandlungsoption

Insgesamt zeigt sich, dass eine Sprunggelenksprothese eine sinnvolle Option für Menschen mit schmerzhafter Arthrose sein kann, die trotz ihrer Einschränkungen aktiv bleiben möchten. Das KSA Aarau ist eine der wenigen Institutionen überhaupt in der Schweiz, welche diese Behandlungsoption anbietet. Peterhans betont: «Die Entscheidung sollte immer in enger Abstimmung mit einer erfahrenen Orthopädin oder einem Orthopäden getroffen werden, um die individuellen Bedürfnisse des oder der Betroffenen zu gewährleisten.»



Prothese des oberen Sprunggelenks.



Dr. med. Manuel Peterhans Köpfl, Leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie, Team Fuss- und Sprunggelenkschirurgie (Mitte), mit Team.

# Behandlung

Täglich geschehen in der Schweiz mehr als elf schwere Unfälle. Oft entscheiden wenige Minuten über Leben oder Tod.

## 1. Unfall

Viele lebensbedrohliche Unfälle ereignen sich im Strassenverkehr. Nach einem Unfall muss sofort der Rettungsdienst verständigt werden. Dabei zählt jede Sekunde.



## 2. Notfalltransport

Die schwerverletzte Person wird durch den Rettungsdienst geborgen, stabil gelagert, künstlich beatmet und auf schnellstmöglichem Weg in das Traumazentrum des KSA transportiert. Es gilt, keine Zeit zu verlieren.

## 3. Schockraum

Im Schockraum steht das interdisziplinäre Spezialistenteam bereit. Unter der Leitung der Unfallchirurgie finden hier die Notfalloperationen statt. Als erstes müssen die inneren Blutungen gestillt werden. Danach werden mit Ultraschall, Röntgen und Computertomographie das Ausmass der Verletzungen festgestellt und die akut lebensbedrohlichen Verletzungen behandelt. Die schwerverletzte Person kann den Schockraum erst verlassen, wenn sie nicht mehr in Lebensgefahr schwebt.

## Traumazentrum KSA Aarau

Das Traumazentrum des KSA Aarau ist eines von zwölf Zentren der Hochspezialisierten Medizin (HSM) in der Schweiz, das sich auf die Behandlung von polytraumatisierten Patientinnen und Patienten spezialisiert hat. Unser interdisziplinäres Team, bestehend aus Spezialistinnen und Spezialisten der Notfallmedizin, Unfallchirurgie, Anästhesie und Radiologie sowie weiteren fallspezifischen Disziplinen, versorgt Unfallopfer mit lebensbedrohlichen Verletzungen rund um die Uhr.

# eines



## 4. Intensivstation

Zur weiteren Behandlung wird die Patientin oder der Patient auf die Intensivstation verlegt. In dieser Phase werden komplexere Operationen koordiniert und durchgeführt. Anfangs braucht es häufig kreislaufunterstützende Massnahmen und eine konstante Überwachung des Gesundheitszustands.

## 5. Rehabilitation

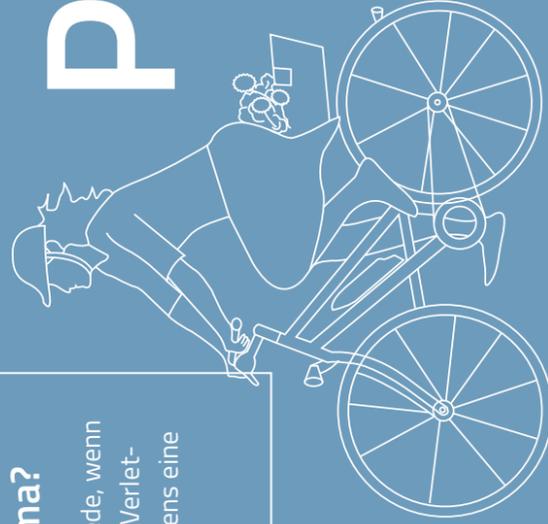
Die Rehabilitation legt den Grundstein für die Wiedereingliederung in den Alltag. In der Rehaklinik werden Patientinnen und Patienten medizinisch betreut und auf ihrem Weg zurück in die Selbstständigkeit begleitet.

## 6. Nachsorge

Die Nachsorge nach einer schweren Verletzung kann mehrere Jahre dauern. Trotz medizinischer Fortschritte ist eine Rückkehr zum ursprünglichen Zustand nicht immer möglich. Deshalb ist Unfallprävention so wichtig.

## Was ist ein Polytrauma?

Von einem Polytrauma ist die Rede, wenn die verunfallte Person mehrere Verletzungen hat, von denen mindestens eine lebensbedrohlich ist.



## Prävention

Die beste Medizin gegen Unfälle ist, sie zu verhindern. Durch das Tragen von Schutzausrüstung, das Einhalten von Sicherheitsbestimmungen und ein defensives Fahrverhalten lassen sich Unfälle vermeiden – bei der Arbeit, in der Freizeit und im Strassenverkehr.

# Polytraumas

# Hüftschmerz lass nach

Hüftschmerzen machen den Alltag zur Qual, doch nicht immer ist ein Gelenkersatz die einzige Lösung. Prof. Dr. med. Lorenz Büchler vom Kantonsspital Aarau erklärt, welche alternativen Therapien vor allem für jüngere Patientinnen und Patienten in Frage kommen.

Die Leiste tut weh, das Aufsteigen aufs Fahrrad geht nicht mehr und selbst Laufen klappt nur unter Schmerzen? All das können typische Symptome einer Hüftarthrose sein. Zwar können Schmerzmittel die Entzündung verringern, aber wenn die Schmerzen anhalten, steht die Frage nach einem neuen Hüftgelenk im Raum. Doch ist ein Hüftgelenkersatz der einzige Weg zu einem schmerzfreien Leben?

## Alternative Therapien für die Hüfte

«Nein», sagt Lorenz Büchler, Leiter der Hüft- und Beckenchirurgie der Klinik für Orthopädie und Traumatologie am Kantonsspital Aarau, entschieden. «Vor allem bei jüngeren Patientinnen und Patienten steht der Gelenkerhalt im Vordergrund», sagt Büchler. Dafür gebe es eine Vielzahl an Therapiemöglichkeiten.

Ein anschauliches Beispiel: Ein junger Eishockeyspieler leidet an einer eingeschränkten Beweglichkeit der Hüfte und hat starke Leistenschmerzen beim Sport, die auf eine Fehlförmigkeit der Hüfte zurückzuführen sind. In einem solchen Fall kann eine Hüftarthroskopie Abhilfe schaffen. Bei diesem minimalinvasiven Eingriff wird die Fehlförmigkeit korrigiert. Die Erfolgsaussichten der Hüftarthroskopie sind vielversprechend. «Langzeitstudien zeigen, dass 70 Prozent der Patientinnen und Patienten danach völlig schmerzfrei sind, ohne Einschränkungen im Beruf oder beim Sport, und dass etwa 90 Prozent der Betroffenen eine Verbesserung verspüren», erklärt Büchler.

## Wann ein Gelenkersatz nötig ist

Es gibt jedoch auch Situationen, in denen eine Hüftgelenkersatzoperation unausweichlich ist. «Ein Hüftgelenkersatz wird in der Regel dann notwendig, wenn die konservativen Massnahmen keine ausreichende Linderung bringen und die Lebensqualität stark eingeschränkt ist», erläutert Büchler. Insbesondere bei älteren Personen ist die Gelenkabnutzung oft so gross, dass man ohne den Hüftgelenkersatz kein zufriedenstellendes Ergebnis erzielt.

Wichtig ist es jedoch, zuerst sicherzustellen, dass die Beschwerden keine anderen Ursachen haben. So kommt es im-



mer wieder vor, dass Patientinnen und Patienten mit vermeintlichen Hüftschmerzen in die Sprechstunde von Lorenz Büchler kommen, sich nach einer genaueren Untersuchung aber herausstellt, dass es sich um ausstrahlende Schmerzen von Beschwerden im Rücken oder in der Leiste handelt. «Eine genaue klinische Untersuchung und ein einfaches Röntgenbild helfen in der Regel, das Problem schnell zu identifizieren», sagt Büchler.

Trotz der Häufigkeit dieser Eingriffe – in der Schweiz allein werden knapp 20 000 künstliche Hüftgelenke pro Jahr eingesetzt – will der Eingriff gut überlegt sein. Wichtig ist es deshalb, sich von der Ärztin oder dem Arzt des Vertrauens gut beraten zu lassen und im Zweifelsfall eine Zweitmeinung einzuholen.

# Es ist nicht alles Hüftgold, was glänzt

«Schau mal», rief letztthin ein Kollege, «sieht schlimm aus! Trotzdem bin ich im Büro am Arbeiten! Und es tut weh!» Er liess seine Jeans unter die Hüfte gleiten, um mir seine blutbefleckte Unterhose zu zeigen. Dazu schaute er mich mit traurigen, aber trotzig tapferen Augen an, als käme er direkt aus dem Hugh-Grant-Workshop: Held sein mit Hundeblick. – «Worum auch immer es sich hier handelt», antwortete ich, «von mir bekommst du weder Mitleid noch eine Tapferkeitsmedaille. Wenn es etwas gibt, womit du Frauen nicht beeindrucken kannst, ist es eine blutige Unterhose!»

Er schien kurz zu überlegen, aber offenbar erinnerte er sich, wozu im Büro-WC eine Schachtel mit Tampons steht. Da wechselte er von tapfer auf stolz und schnatterte erhobenen Hauptes drauflos: «Von der Operation, meinem neuen Titan-Hüftgelenk, von der Narbe!» Statt Bewunderung schenkte ich ihm folgenden Merksatz in Gedichtform:

**Eine Gans, die den Hals streckt,  
ist noch lange kein Schwan**

**Ein Typ mit Titan-Hüftgelenk  
ist noch lang kein Titan**

Man sollte sich öfter einen Reim auf den Umgang mit Hüftschmerz machen. Darüber, dass manchmal schon minimalinvasive Eingriffe reichen. Oder physiotherapeutisches Training wie der weniger belastende Trendsport Hobby Horsing, Reiten mit Steckenpferd. Solche Alternativen zum Hüftgelenkersatz sollten aber nicht verwechselt werden. Merke:

**Hüftgelenk-Fehlförmigkeit-Korrektur = eine Arthroskopie**  
**Hobby-Horse-Steckenpferd = eine Art Ross-Kopie**

Zudem muss das orthopädische Fachpersonal das verwirrende Wording weitergeben. Folgender Reim hilft dem vor Schmerz leicht begriffsstutzigen Klientel, die Bedeutungen auseinander zu halten:

**Konservative Therapie = das alte Gelenk erhalten**  
**Hüftgelenkersatz = ein neues Gelenk erhalten**

## Patti Basler

Patti Basler ist Autorin, Satirikerin und Kabarettistin und wurde mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem Salzburger Stier, als Schweizer Kolumnistin des Jahres und 2024 mit dem Hauptpreis der Swiss Comedy Awards.



Shakira sang, my hips don't lie, aber Shaqiri zeigt, wer oft aus der Hüfte schiesst, trifft mal ins Lattenkreuz. Das Kreuz kann Schmerz-Ursache sein oder der Uterus. Dass der Beckenboden halten muss, weiss die Synchronschwimmerin genauso wie die Pool-Besitzerin. Selbst das Tragen der falschen Hose kann Hüftschmerz verursachen. Jeder Schwinger kennt's:

**Nicht jeder Kartoffelsack ist eine Art Hose**  
**Nicht jeder Hüftschmerz ist eine Arthrose**

Uneinsichtigen Patienten muss man auch mal ins Gesicht sagen, es liege nicht am Hüftgelenk, sondern an der Ernährung. Da hilft kein neues Hüftgelenk. Gegen solch enddärmliche Schmerzen braucht es Proktologen statt Prothesen. Und vor allem eine leichtere Kost. Sonst gebe es vom Frühstück bis zum wortwörtlichen After-Work nur Verstopfung und Verdichtung! Spätestens jetzt wissen alle:

**Nicht alles, was sich reimt,  
ist ein Gedicht**

**Nicht alles, was zwei Backen hat,  
ist ein Gesicht**



# Fit für Olympia

Bei «grösseren Wehwehchen» begibt sich Radrennfahrerin Michelle Andres zur sportmedizinischen Behandlung direkt ins Kantonsspital Aarau. Die Olympionikin schätzt hier die gute Betreuung.

hältnis zwischen dem behandelnden Arzt und einer Sportlerin ist: «Eine Verletzung stellt für eine Leistungssportlerin und einen Leistungssportler das Lebenskonzept in Frage. Man hat viel gegeben, und dann macht der Körper nicht mit.» Das bedeute maximalen Stress. Umso wichtiger sei es deshalb, dass man sich gegenseitig vertraue, um zu guten Lösungen zu kommen. «Manchmal gehört auch dazu, dass man die verletzte Person und ihr Umfeld vor übertriebenen Erwartungen schützt», sagt Glaab. Michelle Andres gönnt er von Herzen, dass ihr Traum einer Olympiateilnahme in Erfüllung gegangen sei; in Paris ist sie zusammen mit Aline Seitz angetreten (vgl. auch Box).

Es war ein lustiges Bild, das Michelle Andres in den Wochen vor den Olympischen Spielen in Paris in bestimmten Trainingseinheiten abgab. Die 27-jährige Madison-Spezialistin – so nennen sich die Zweierteamradfahrerinnen auf der Bahn – schuftete in dicken Bauarbeiter-Kleidern an ihrer Fitness – für sie die perfekte Vorbereitung für die anstehenden Wettkämpfe. «Das ist ideal, um sich an das Velodrom (geschlossene Radrennbahn) zu gewöhnen, wo es sehr heiss werden kann», begründet sie ihre Aufmachung. Höhentherapie ist nicht unbedingt ihr Ding, sie zieht das schweisstreibende Hitzetraining vor.

Michelle Andres verfügt über ein ausgeprägtes Körperbewusstsein, sie weiss genau, was ihr guttut. Dies nicht zuletzt deshalb, weil sie sich in ihrer Karriere bei Stürzen auf der Bahn schon mehrmals verletzt und sich deshalb intensiver mit ihrem Befinden auseinandersetzen musste. Nebst harmloseren Verwundungen zog sie sich eine Gehirnerschütterung zu. Einmal, an der WM 2022 in Paris, zertrümmerte sie sich das AC-Gelenk, welches das Schlüsselbein und das Schulterblatt verbindet. Ein anderes

Mal war es das Handgelenk, das sie sich brach. «Für die grösseren Wehwehchen», sagt sie mit einem Lächeln, «geht's direkt ins Kantonsspital Aarau.» Dieses ist für sie von ihrem Wohnort in Hägglingen aus ziemlich schnell zu erreichen.

Vor allem aber fühlt sie sich hier gut aufgehoben und betreut. «Ich bin mir bewusst, dass ich als Spitzensportlerin privilegiert bin.» Sie erhält rasch Termine, weil der Faktor Zeit gerade im Leistungssport eine grosse Rolle spielt. Besonders, wenn für die Olympischen Spiele bestimmte Leistungsanforderungen erfüllt werden müssen. Da kann einer verletzten Athletin schon mal die Zeit davonrennen. Je schneller sie also wieder trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen kann, desto besser. Michelle Andres fuhr – nur ein Beispiel – bereits einen Monat nach ihrer Verletzung am AC-Gelenk wieder in der Track Champions League mit.

«Wir sind auf Sportverletzungen spezialisiert», sagt Richard Glaab, der Leiter des Zentrums für Sportmedizin am KSA. Er hat Michelle Andres jeweils betreut und weiss, wie wichtig ein gutes Ver-



Glaab: «Michelle ist topfit, hochmotiviert und immer positiv.»

Sie, die in der Kommunikationsbranche arbeitet, findet diese positive Einstellung wichtig. Denn obwohl sie und auch das KSA sich darum bemühen, dass ihr Körper bestmöglich performen kann, glaubt sie, dass am Ende der Kopf zu 80 Prozent für die Leistung verantwortlich ist. «Denn beim Madison befindet man sich immer wieder in Extremsituationen, in denen man blitzschnell Entscheidungen treffen muss.» Zum Beispiel, ob sie bei einer Attacke einer Gegnerin mitgeht oder nicht. Bei einer falschen Entscheidung nützen auch die besten Beine nichts.

## Ausgezeichnete Sportmedizin

Das Zentrum für Sportmedizin am KSA trägt das Label «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic». Das hohe Qualitätsniveau garantiert, dass Sportlerinnen und Sportler im KSA medizinisch und physiotherapeutisch erstklassig betreut und behandelt werden.



Mehr zur Sportmedizin im KSA  
[ksa.ch/sportmedizin](https://ksa.ch/sportmedizin)

## Paris 2024: Michelle Andres mit Team Schweiz auf Rang 14



Bei ihrer Teilnahme an den Olympischen Sommerspielen 2024 in Paris belegte Michelle Andres zusammen mit Aline Seitz für die Schweiz im Velodrome Saint-Quentin-en-Yvelines in der Bahnrad Disziplin Madison (Zweier-Mannschaftsfahren) am 9. August den 14. Rang.

## Ein medizinischer Marathon

Alles begann bei Alexandra A. vor drei Jahren mit einem Krabbeln in den linken Zehen. Alexandra ist da 47 Jahre alt und polysportiv unterwegs. Im Winter fährt sie Ski, sie tanzt, fährt Rad und wandert gerne und weit. In dem Jahr hat sie sich für den berühmten Rigimarsch angemeldet. Vom Start in Bremgarten/AG bis nach Rigi Kulm sind 50 Kilometer und insgesamt 1500 Höhenmeter zu bewältigen – ein lang gehegter Traum von Alexandra. Doch das Krabbeln im linken Fuss ist nicht Ausdruck von Nervosität vor dem Start, sondern ein Nebensymptom einer Verengung des Spinalkanals in der Lendenwirbelsäule, wie sich bei der späteren Diagnose herausstellt. Die Symptome werden immer schlimmer. Immer öfter macht sich ein starker stechender Schmerz beim Gehen bemerkbar, mit Ausstrahlung über das Gesäss bis ins Knie. Zwischenzeitlich ist es kaum auszuhalten und Alexandra ist gezwungen, alle 20 Meter anzuhalten.

Den Rigimarsch kann sie vergessen. Stattdessen entscheidet sie sich, die Orthopädie am KSA in Aarau aufzusuchen. Dort hatte sie sich bereits ein paar Jahre zuvor erfolgreich an der Schulter behandeln lassen. «Für mich war nach dieser sehr guten Erfahrung klar, dass ich mich wieder ans KSA wende.» Bei Dr. med. Johann Kunst, Oberarzt mbF und Wirbelsäulenspezialist an der Klinik für Orthopädie und Traumatologie, fühlt sie sich erneut von Anfang an sehr gut aufgehoben. Die verordnete Physiotherapie und regelmässige Spritzen (Infiltrationen) helfen zunächst. Doch der Schmerz kommt in immer kürzer werdenden Abständen zurück. Am Ende geht fast gar nichts mehr. Die Verzweiflung von Alexandra ist gross. Die gefürchtete Rückenoperation als einzige Hoffnung rückt immer näher. «Ich wollte eine OP unbedingt vermeiden», erzählt sie. Doch am Ende bleibt ihr keine Wahl. Sie kann sich kaum noch bewegen. Mittlerweile geht es der sonst so fröhlichen Alexandra A. auch psychisch schlecht. Kunst führt Alexandra behutsam und einfühlsam an die einzig verbleibende Option heran und bezieht sogar ihren Ehemann in die Vorbereitungsgespräche für den Eingriff mit ein. Gemeinsam entscheiden sie sich für einen Mittelweg: Der verengte Spinalkanal soll wieder geöffnet und die Skoliose mit Schrauben stabilisiert werden, ohne die Wirbelsäule in diesem Bereich komplett zu versteifen. «Wir legen bei einer Wirbelsäulenoperation grossen Wert darauf, die individuell für die Patientin oder den Patienten schonendste und beste Lösung zu finden, mit dem Ziel einer möglichst hohen Lebensqualität nach der OP», erklärt Kunst.

Der Eingriff gelingt. Zwar muss sich Alexandra während der dreimonatigen Rehabilitation gedulden, doch was danach wieder möglich wird, übertrifft alle ihre Erwartungen. «Ich habe Tränen geweint, als ich nach drei Monaten zum ersten Mal wieder meine so geliebte, rund vier Kilometer lange «Aare-Runde» schmerzfrei laufen konnte», sagt Alexandra. Und es kommt noch besser: 12 Monate nach der Operation erreicht sie nach über 12 Stunden Fussmarsch Rigi Kulm. Ihr Traum vom Rigimarsch ist wahr geworden – für Alexandra A. fühlt es sich an wie ein Wunder.

Mehr zur Patientengeschichte von Alexandra A.  
[ksa.ch/ortho-patientengeschichte](https://ksa.ch/ortho-patientengeschichte)



# Esthers Weg zurück ins Leben

Esther G. (66) hatte ihre Hoffnung beinahe aufgegeben, als sie 2023 im Kantonsspital Aarau in die Spezialsprechstunde der Orthopädie kam. Nach mehreren Operationen und Jahren voller Schmerzen und Einschränkungen schien ihre Lage aussichtslos. Heute kann sie dank einem interdisziplinären Eingriff wieder schmerzfrei ihrem Hobby, dem Kochen, nachgehen.

## Esther, kannst du uns deine (Leidens-) Geschichte erzählen?

Sehr gerne! Dazu muss ich allerdings ein wenig ausholen. 2008 stürzte ich das erste Mal. Ich war auf einem Spaziergang mit meinem Hund Champion an der Leine. «Nach links!», rief ich, als ich an einer Wegkreuzung abbiegen wollte. Doch Champion zog nach rechts und ich stolperte über die Hundeleine. Ich knallte auf eine Betonplatte und die gesamte Rotatorenmanschette meiner linken Schulter war zertrümmert. Daraufhin bekam ich eine Schulterprothese. Das erste Jahr der Heilung war nicht einfach und mit Schmerzen verbunden. Danach ging es mir aber wieder ziemlich gut. Bis dann 2016 der zweite Sturz kam.

## Was ist passiert?

Es geschah erneut beim Spazieren mit Champion. Doch diesmal stürzte ich auf den linken Ellbogen. Nach einer Operation und einer schweren Infektion folgten sieben schwierige und schmerzhafte Jahre. Egal wie viel Sorge ich trug und wie vorsichtig ich mit meinem Arm war, die Schmerzen gingen nicht weg und ich war ständig auf Schmerzmittel angewiesen. Von den Medikamenten wurde mir aber oft schwindelig, sodass ich beim Gehen manchmal fast über meine eigenen Füsse stolperte.

## Wie ging es dir in dieser Zeit?

Ich war verzweifelt, auch weil ich merkte, wie die Medizin und die Ärzteschaft an ihre Grenzen stiessen. Ich hatte keine Kraft mehr im linken Arm und meine Finger waren taub. Vieles, was mir früher so viel Freude bereitet hatte, konnte ich nicht mehr tun: Kochen, Schwimmen, bei jemandem auf dem Töff mitfahren oder Minigolf spielen.

## Gab es etwas, was dir in dieser Zeit geholfen hat?

Ich habe mich viel mit meinen Freunden und mit meiner Familie getroffen und gemeinsam mit ihnen neue Dinge erlebt. Das half

mir, die Schmerzen zu ertragen. Rückblickend hatte diese Zeit auch etwas Gutes: Ich habe nämlich gelernt, um Hilfe zu bitten und diese auch anzunehmen. Früher war ich oft viel zu stur.

## Wie bist du dann ins Kantonsspital Aarau gekommen?

Ich hatte mich schon fast mit dem Zustand der konstanten Schmerzen abgefunden. Nach einer weiteren Kontrolluntersuchung im Spital Menziken hat man mich dann auf die orthopädische Spezialsprechstunde im KSA Aarau hingewiesen und mich davon überzeugt, es dort mal zu versuchen. Dieser Besuch hat mein Leben verändert. Ich habe mich in Aarau von Anfang an gut aufgehoben gefühlt. Ich kann mich noch gut an den Satz von Herrn Dr. med. Jules-Nikolaus Rippke, damals Oberarzt mbF in Aarau, erinnern: «Ich verspreche Ihnen, ich suche in der Schweiz und über die Grenzen hinaus nach einer Lösung für Sie.» Und das hat er dann auch getan.

Noch am selben Tag hat er seinen Kollegen, den auf die Behandlung von peripheren Nerven spezialisierten Handchirurgen Dr. med. Florian Früh kontaktiert, um gemeinsam mit ihm nach einer interdisziplinären Lösung zu suchen.

## Und haben sie eine Lösung gefunden?

Ja! Während eines halben Jahres wurden verschiedene Untersuchungen durchgeführt, bis ich dann am 19. Oktober 2023 operiert werden konnte. In einer fünfstündigen Operation hat mir das interdisziplinäre Team um Jules-Nikolaus Rippke, Richard Glaab und Florian Früh eine Ellbogenprothese eingesetzt. In der Nacht vom 20. Oktober hatte ich dann die erste schmerzfreie Nacht nach bald acht Jahren. Das erste Mal konnte ich wieder durchschlafen. Am Morgen danach war ich einfach nur glücklich.

*«Nach acht Jahren konnte ich zum ersten Mal wieder durchschlafen – das hat mich einfach nur glücklich gemacht.»*

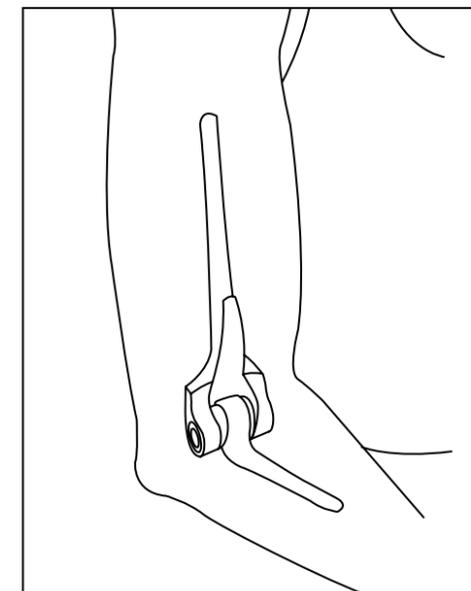


## Wie hast du deinen Aufenthalt im KSA Aarau erlebt?

Ich fühlte mich sehr gut betreut und versorgt. Das medizinische Fachpersonal am KSA ist nicht nur gut ausgebildet, sondern auch nahbar und freundlich. Sowohl meine Ärzte als auch die Pflegefachpersonen haben sich stets Zeit genommen, mir alles zu erklären und meine Fragen zu beantworten. Man hat sich auch für mich als Mensch interessiert. Dieser empathische und fürsorgliche Umgang hat sicher auch zu meiner Genesung beigetragen, davon bin ich überzeugt.

## Wie geht es dir heute?

Sehr gut. Seit einem Jahr brauche ich keine Medikamente mehr, nicht einmal zum Schlafen. Mein Arm ist wieder voll funktionsfähig und ich kann Gemüse schneiden, im See schwimmen, meine Haare mit beiden Händen waschen und mit den Söhnen Minigolf spielen. Ich habe echt viel Lebensqualität zurückgewonnen, dafür bin ich sehr dankbar.



Die Ellbogenprothese ersetzt das beschädigte Ellbogengelenk.

## Was ist eine Ellbogenprothese?

Eine Ellbogenprothese besteht aus Metall- und Kunststoffteilen, die das natürliche Gelenk nachahmen und die Beweglichkeit des Arms wiederherstellen. Die Prothese kann Schmerzen ein Ende setzen und die Funktion des Arms verbessern, sodass Patientinnen und Patienten wieder ein aktives Leben führen können. Die Entscheidung für eine Ellbogenprothese erfolgt nach sorgfältiger Abwägung der individuellen Bedürfnisse und der medizinischen Notwendigkeit.



# Gesunde Gelenke

Mit zunehmendem Alter ist es besonders wichtig, seine Gelenke gut zu stärken, zu pflegen und zu schonen. Erfahren Sie in unseren Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Gelenken mit einem gesunden Lebensstil nachhaltig Gutes tun können.

## Leckeres für starke Gelenke

Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell für gesunde Gelenke. Diese Nährstoffe machen Ihre Gelenke stark:

**Kalzium** ist ein wichtiger Bestandteil der Knochen und somit unerlässlich für die Gelenkgesundheit. Grünes Blattgemüse wie Brokkoli, Spinat oder Federkohl sowie Milchprodukte sind reich an Kalzium.

**Omega-3-Fettsäuren** regen die Durchblutung an, wodurch die Gelenke besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Ausserdem wirken sie entzündungshemmend. Omega-3-Fettsäuren sind in fettreichem Fisch wie Lachs und Hering, aber auch in Nüssen und Samen enthalten.

**Antioxidantien** sind Schutzmoleküle für unsere Zellen. Sie schützen die Gelenke vor Entzündungen und helfen, Gelenkschmerzen und Steifheit zu reduzieren. Frisches Obst, Beeren und Vollkornprodukte sind Lieferanten von Antioxidantien.

## Bewegung ist Pflege

Regelmässige körperliche Aktivität wirkt wie ein Jungbrunnen für Ihre Gelenke. Kraft- und Ausdauertraining stärken die Knochen, verbessern die Flexibilität und verringern das Risiko von Stürzen und Verletzungen. Keine Lust aufs Fitnessstudio? Kein Problem! So bringen Sie spielend leicht mehr Bewegung in Ihren Alltag:

**Treppensteigen** und den Aufzug stehen lassen lässt Ihr Herz höher schlagen. Jede Stufe zählt!

**Zähneputzen auf einem Bein** fordert Ihre Balance. So trainieren Sie Ihr Gleichgewicht Tag für Tag.

**Dehnübungen oder Yoga**, z. B. vor dem Fernseher, verbessern Ihre Beweglichkeit. So bleibt Ihr Körper flexibel und entspannt.

## Mythos!

**Bewegung verschlimmert Gelenkschmerzen.**

Fakt: Regelmässige moderate Bewegung kann tatsächlich helfen, Gelenkschmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern. Wichtig ist, geeignete Übungen zu wählen und Überlastung zu vermeiden.

## Gewusst?

1,5 Tonnen stark

Das Knie ist das grösste Gelenk im menschlichen Körper und unfassbar stark. Kurzfristig kann es bis zu 1,5 Tonnen aushalten.

## Schonen lernen

Gelenke nutzen sich mit zunehmendem Alter ab. Deshalb ist es wichtig, dass Sie schonend mit ihnen umgehen. Mit unseren Tipps funktioniert's:

**Eine gute Körperhaltung** wirkt nicht nur attraktiv, sie tut auch Ihren Gelenken gut. Ob beim Spazieren oder im Büro: Zeigen Sie Haltung und achten Sie darauf, aufrecht zu stehen und zu sitzen.

**Bequeme und stabile Schuhe** mit guter Federung stützen Ihre Füsse und minimieren den Druck auf die Gelenke.

**Ein gesundes Körpergewicht** reduziert die Belastung der Gelenke. Ernähren Sie sich ausgewogen und bauen Sie regelmässig Bewegung in Ihren Alltag ein, um ein Gewicht zu halten, mit dem Sie sich wohlfühlen.

## Denksport

Nicht nur Ihre Gelenke mögen Sport, sondern auch Ihr Gehirn.

Einsendeschluss:  
30. November  
2024

### Gewinnspiel Suchsel\*

Finden Sie die drei Lösungswörter (waagrecht, senkrecht, diagonal, mit mehr als 3 Buchstaben, keine Abkürzungen) aus dem Bereich der Medizin und gewinnen Sie einen von drei SBB-Gutscheinen im Wert von CHF 500.– (1. Preis) oder 250.– (2. und 3. Preis):

S	H	S	Q	O	A	U	T	O	Q	D	E
G	U	I	C	E	P	Y	Z	H	B	A	W
O	N	D	B	H	V	F	D	P	U	Q	Q
L	G	G	P	R	O	T	H	E	S	E	O
D	P	R	E	T	T	C	S	I	N	N	U
G	U	O	R	Y	T	K	K	G	H	N	S
C	M	O	Z	L	W	A	E	R	W	Y	G
I	A	E	H	K	B	K	L	A	A	U	H
S	R	A	E	H	X	F	E	I	O	U	B
Z	U	D	X	L	V	W	T	M	F	Z	M
E	L	I	T	N	G	M	T	W	K	N	Z
W	B	U	P	E	I	Z	C	V	Y	G	V

### Sieben Unterschiede

Im rechten Bild haben sich sieben Fehler eingeschlichen. Können Sie alle finden?



### Gelenktypen

Im menschlichen Körper gibt es fünf Hauptgelenktypen. Diese unterscheiden sich in ihrer Form und darin, welche Bewegungen sie ermöglichen. Können Sie folgende Gelenktypen dem richtigen Gelenk zuordnen?

<b>A Sattelgelenk</b> 	<b>B Drehgelenk</b> 
<b>C Eigelenk</b> 	<b>D Scharniergelenk</b> 
<b>E Kugelgelenk</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Schulter</li> <li>Ellbogen</li> <li>Handgelenk</li> <li>Wurzelgelenk des Daumens</li> <li>Halswirbelgelenk</li> </ol>

Auf Lösung: A4, B5, C3, D2, E1



### \*Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen. Senden Sie die drei Lösungswörter des Suchsels sowie Ihren Namen, Vornamen und Ihre Adresse per E-Mail an [content@ksa.ch](mailto:content@ksa.ch) oder per Post an **Kantonsspital Aarau, Marketing und Kommunikation, Tellstrasse 25, 5001 Aarau**. Einsendeschluss: 30. November 2024. Mitarbeitende der KSA Gruppe sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinnerinnen und /oder Gewinner werden per E-Mail oder Post benachrichtigt. Die Daten der Teilnehmenden werden ausschliesslich für die Abwicklung des Wettbewerbs verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Viel Erfolg!



## Das Ideale Umfeld für Ihre Genesung

Die Privat-Klinik Im Park hat sich als anerkannte Rehabilitationsklinik auf die Betreuung von Patientinnen und Patienten mit akuten oder chronischen Erkrankungen oder nach Operationen des Bewegungsapparats, altersbedingten Erkrankungen sowie mit neurologischen Beschwerden spezialisiert. Sie liegt inmitten der historischen Kurlandschaft vom Bad Schinznach – einer einzigartigen Umgebung, die Rekonvaleszenz und Rehabilitation begünstigt.

### Leistungsaufträge Spitalliste Kt. Aargau

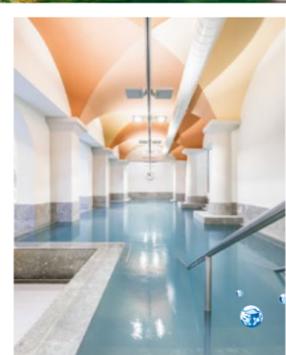
- muskuloskeletale Rehabilitation
- geriatrische Rehabilitation
- neurologische Rehabilitation

Begleitpersonen profitieren von Sonderkonditionen bei Übernachtung im Begleitbett oder im 4\*Kurhotel Im Park



### Privat-Klinik Im Park

Badstrasse 50 · CH-5116 Schinznach-Bad  
Tel. 056 463 77 63 · patientenaufnahme@bs-ag.ch



# Anova Schuhe gegen Schmerzen

Die richtigen Schuhe können bei Schmerzen – ob in Fuss, Knie, Hüfte oder im Rücken – den ganzen Körper entlasten und Schmerzen reduzieren oder sogar zum Verschwinden bringen. Anova Schuhe für Damen und Herren sind extra dafür konstruiert, ein besonders angenehmes und schmerzfreies Gehen und Stehen zu ermöglichen.

Die Gesundheitsschuhe aus Zofingen vereinen Tragekomfort, Abrollunterstützung, den nötigen Platz für die Füße, Stabilität und eine natürliche Dämpfung. Sie entlasten Fuss und Körper spürbar und helfen bei zahlreichen Beschwerden wie Fersensporn, Hallux valgus, Achillessehnenbeschwerden, Arthrose und weiteren Schmerzen beim Gehen und Stehen. Zudem sind sie perfekt geeignet für orthopädische Einlagen und unterstützen diese in ihrer Funktion.

Anova Schuhe sind im ausgewählten Orthopädie- und Schuhfachhandel erhältlich, sowie im Webshop der Firma unter: [www.anova-schuhe.ch/shop](http://www.anova-schuhe.ch/shop)

### Grosser Anova Fabrikladen mit Outlet-Angeboten in Zofingen

Besonders beliebt ist der **Anova Fabrikladen an der Mühlethalstrasse 77 in Zofingen (nahe Spital Zofingen)**. Das Geschäft verfügt über das komplette Anova Sortiment sowie spezielle Outlet-Angebote mit Anova und weiteren gesunden Schuhen. Der Zofinger Fabrikladen ist geöffnet von Montag bis Freitag, 13.30 bis 17 Uhr. Weitere Informationen: [www.anova-schuhe.ch](http://www.anova-schuhe.ch)



Anova Swiss AG  
[www.anova-schuhe.ch](http://www.anova-schuhe.ch)

Schmerzfrei durch den Herbst mit Anova Schuhen



Bequeme Schuhe fürs ganze Jahr: Anova entlastet beim Gehen und Stehen

anova

### Weitere Informationen, Fabrikladen und Ganganalyse:

Anova Swiss AG  
Mühlethalstrasse 77 | 4800 Zofingen  
062 752 30 30

Öffnungszeiten Fabrikladen:  
Montag bis Freitag, 13.30 bis 17 Uhr

[www.anova-schuhe.ch](http://www.anova-schuhe.ch)

# Kaum ein Trend BEWEGT MEHR

Das E-Bike ist in der Schweiz weiterhin sehr beliebt. Beachtliche 172'000 Elektrovelos gingen hierzulande 2023 über die Ladentheke. Der Boom in den letzten Jahren freut nicht nur Velohändler, sondern auch Gesundheitsexperten.

## Die neue Mobilitätsform macht Spass und Lust auf mehr – mit positiver Wirkung auf den Bluthochdruck, Fettstoffwechsel und die Psyche, so zeigt eine neue Studie der Universität Basel.

### Training mit Fun-Faktor

Manche mögen einwenden, mit Elektrounterstützung zu Pedalen sei kein Sport, sondern einfach nur «Schoggi». Tatsächlich muss man kein topfitter «Iron Man» sein, um auf dem E-Bike Spass zu haben. Als praktisches Fortbewegungsmittel lässt sich das E-Bike leicht in den Alltag integrieren und kommt so häufig zum Einsatz. Ein weiteres Plus: E-Biken ist äusserst gelenkschonend.

In einer Studie der Universität Basel haben Sportmediziner eine Testgruppe begleitet, die sich während eines Monats mindestens dreimal pro Woche auf den Sattel schwang. Die Kondition der

Probanden verbesserte sich im Untersuchungszeitraum merklich; das Herz begann ökonomischer zu arbeiten. Regelmässiges E-Biken senkt das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung messbar.

Arno Schmidt-Trucksäss, Studienleiter und Professor für Sportmedizin, hält auf der Website der Universität Basel fest: «Wer regelmässig mit dem E-Bike trainiert, profitiert dauerhaft und zwar nicht nur im Hinblick auf die Fitness, sondern auch auf andere Faktoren wie Blutdruck, Fettstoffwechsel und Psyche.»

### Einfach ausprobieren:

**gesunde und naturnahe Reiseform**  
Sind Sie bereits auf den Trend aufgestiegen? Bei Twerenbold Reisen können Sie unter kompetenter Anleitung E-Bike-Reiseluft schnuppern. Auf über 40 Veloreisen lernen Sie Gegenden nachhaltig und naturnah kennen. Es besteht jeweils die Wahl zwischen kürzeren und längeren Velo-Etappen. Mal einen Tag die Füsse hochlagern oder unterwegs in den Twerenbold-Bus umsteigen? Das bleibt jederzeit möglich. Immer mit dabei auf unseren Reisen sind die neuesten E-Bike-Modelle des Schweizer Qualitätsherstellers FLYER. So können Sie die neue Form der unbeschwerten Mobilität in guter Gesellschaft ausprobieren.

Quellen:  
<https://www.velosuisse.ch/news-statistik/>  
Universität Basel: «E-Bike fahren fördert Fitness und Gesundheit – schon nach vier Wochen»



Weitere Informationen  
[twerenbold.ch/veloreisen](http://twerenbold.ch/veloreisen)

Reisen in guter Gesellschaft

TWERENBOLD

# Was fehlt Ihnen? Schlaf.

In unseren spezialisierten Schlafkliniken bieten wir massgeschneiderte Diagnostik und Therapien für alle Arten von Schlafstörungen.

Unser Team von Expertinnen und Experten begleitet Sie auf dem Weg zu erholsamen Nächten und mehr Lebensqualität.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über eine Überweisung oder melden Sie sich direkt bei uns – gemeinsam finden wir die Lösung!



**Zur Schlafklinik  
in Ihrer Nähe**

[zurzachcare.ch/schlafkliniken](https://zurzachcare.ch/schlafkliniken)

