

SERIE: ORTHOPÄDIE

Vorbeugung - Therapie - Selbsthilfe

Eine Kooperation von:



VORSORGE VON ANFANG AN

Veränderungen am Bewegungsapparat schon bei Säuglingen abklären!

Von Karin Rohrer-Schausberger

Um möglichst lange aufrecht durchs Leben gehen zu können, sollte dem Bewegungsapparat von klein auf viel Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Warum ist die Vorsorgeuntersuchung beim Orthopäden schon für Säuglinge so wichtig?

„Um Fehlbildungen früh zu erkennen, werden in Österreich routinemäßige Hüftultraschalluntersuchungen durchgeführt. Im Mutter-Kind-Pass sind diese in der ersten Lebenswoche und eine Kontrolle mit sechs bis acht Wochen vorgesehen. Eine rechtzeitige Dia-

gnose ist deshalb so wichtig, da das kindliche Hüftgelenk nur bis zum Ende des zweiten Lebensjahres nachreifen kann,“ erklärt Priv.-Doz. Dr. Ronald Dorotka, Präsident des Berufsverbandes der Orthopäden.

Wie oft wird eine Hüftdysplasie diagnostiziert?

Bei der Geburt ist die Entwicklung dieses Gelenkes noch nicht abgeschlossen. Etwa vier Prozent der Neugeborenen haben eine Reifungsstörung der Hüfte, das heißt die Gelenkspfanne ist zu klein angelegt, sodass der

Mädchen sind von Hüftdysplasie 4 x häufiger betroffen als Buben



Ab etwa zehn Monaten kann das Baby selbstständig sitzen

Fotos: Fotolia



Die Ultraschalluntersuchung ist für das Kind nicht belastend



Eine wichtige Therapiemaßnahme: breit wickeln

Hüftkopf nur unzureichend hineinpasst. Auch die Winkelstellung dieses Gelenkes kann manchmal Probleme verursachen.

Was sind die typischen Anzeichen?

Charakteristisch sind unterschiedlich lange Beine, ungleiche Falten an den Oberschenkeln oder Abspreizhemmung eines oder beider Beine. Neben der Dysplasie kommt es manchmal auch zur Luxation, da-

bei sitzt der Hüftkopf nicht mehr in der Gelenkspfanne.

Wie wird behandelt?

Die Therapie sollte möglichst früh begonnen werden, um eine rasche Nachreifung des Hüftgelenks zu erreichen. Maßnahmen die zum Einsatz kommen sind breit wickeln, Spreizhose, Pavlik-Bankdage (Riemenzügelbandage die aus einem Brustgurt sowie zwei Unterschenkelgurten mit Fersen-sicherung besteht) und manchmal ein Hüftgips, in

selteneren Fällen wird operiert. Die Dauer der Behandlung ist abhängig vom Alter des Kindes bei Therapiebeginn und der individuellen Hüftgelenksituation.

Welche Ursachen stecken dahinter?

Mädchen sind etwa vier Mal häufiger als Buben betroffen. Bestimmte Hormone der Mutter in der Schwangerschaft sollen eine Lockerung des Beckenrings zur Vorbereitung auf die Geburt bewirken. Bei weibli-

chen Säuglingen können sich diese Hormone auf das Hüftgelenk auswirken und als Folge eine Erschlaffung der Gelenkscapseln nach sich ziehen. Außerdem dürfte auch eine genetische Veranlagung bestehen.

Babys sollten außerdem nie zu früh hingesetzt werden. Das kann zu Wirbelsäulen-Fehlhaltungen führen (Krümmung nach hinten oder seitlich). Erst wenn das Kind es aus eigenen Kräften schafft in die Sitzposition zu

kommen ist es auch reif dafür. 90 Prozent aller Kinder schaffen das mit etwa zehn Monaten. Dann darf es auch

ohne Bedenken in einen Kinderstuhl oder Fahrradsitz gesetzt werden.

Jetzt in den Apotheken: „Orthopädie – Gelenke & Wirbelsäule verstehen“!

Um aktiv und beweglich durchs ganze Leben zu kommen, spielen Gelenke und Wirbelsäule eine entscheidende Rolle. Die Fachärzte für Orthopädie sind erste Ansprechpartner bei Verletzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats. Zudem unterstützen sie auch bei der Vorbeugung von Beschwerden: Bewegung ist dabei ein wichtiger Bestandteil! Fundierte Informationen zu allen Gelenken sowie zu den häufigsten Erkrankungen inklusive Vorsorgemaßnahmen bietet Ihnen der aktuelle Ratgeber „Orthopädie – Gelenke & Wirbelsäule verstehen“. Dort finden Sie auch praktische Turnübungen, mit denen Sie sich fit halten können! Ab sofort in den meisten österreichischen Apotheken erhältlich.



DER MENSCH: Zahlen, Daten, Fakten

Mag. Katharina Lhotsky



Schritte machen wir durchschnittlich mit 8 Monaten und bewegen dabei etwa 63 Knochen sowie rund 400 (von insgesamt mehr als 650) Muskeln.

Als wir noch Jäger und Sammler waren, legten wir täglich zwischen 20 und 40 km zurück. Zu Fuß. Heute gehen wir um 2 Drittel weniger als noch vor 100 Jahren!

Im Erwachsenenalter liegt unsere durchschnittliche „Gehschwindigkeit“ zwischen 3,5 und 5 km/h. Messungen seit den 90er Jahren haben ergeben, dass das Schrittempo alle 15 Jahre um ca. 10% zunimmt. Je größer der Zeitdruck, desto schneller bewegen wir uns...

Die schnellsten Geher gibt es,



einer britischen Studie zufolge, in Singapur. Gemessene 60 feet, also umgerechnet 18,29 Meter, legen die Bewohner des südostasiatischen Stadtstaates demnach in 10,55 Sekunden zurück. Es folgen Kopenhagen, Madrid, Dublin und selbst der gemeinhin als gemütlich geltende Wiener geht diese Distanz in flotten 12,06 Sekunden. Die langsamsten Europäer schlendern übrigens mit 17,37 Sekunden pro 18,29 Meter durchs malerische Bern, während der Fußgänger im afrikanischen Malawi dieselbe Strecke in noch gemütlicheren 31,60 Sekunden bewältigt.

Abgesehen vom reinen Fortbewegen bietet das Gehen viele gesundheitliche Vorteile und verringert das Stress-Niveau um etwa 15 bis 20%: Untersuchungen zeigen, dass sich Schulkinder, die zu Fuß in

die Schule kommen, allgemein besser fühlen und konzentrierter lernen als jene, die mit dem Auto gebracht werden.

Apropos Auto: Ohne technische Hilfsmittel bewegt sich der Mensch in 78 Lebensjahren rund 120.000 km. Der Kanadier Jean Béliveau ist da eine Ausnahme. Er hat die Erde in 11 Jahren und 2 Monaten fast zweimal umrundet und mehr als 75.500 km zu Fuß zurückgelegt! Im Schnitt marschierte der Mittfünfziger 18,5 km pro Tag. Zum Vergleich: Ein heimischer Igel kommt in seinem ganzen Leben auf einen Aktionsradius von maximal 2,5 km.



Kinder- & Familienmarketing
www.passd.at