

**SERIE: ORTHOPÄDIE**  
 Vorbeugung - Therapie - Selbsthilfe  
 Eine Kooperation von:  
**Ärzte Krone Apotheker Krone Krone GESUND**



Von Karin Rohrer-Schausberger

Bewahren Sie Ihren Nachwuchs vor den Folgen von Hüft- und Wirbelsäulen-Reifungsstörungen, damit er später aufrecht durchs Leben gehen kann!

**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 Neu-

**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.



Behandlung ohne Operation und ohne Narkose

## Leiden Sie an Krampfadern?

- Ganzjährige ambulante Behandlung
  - ohne Operation und ohne Narkose
  - kein Krankenstand – kein Spital
  - zumeist kein Kompressionsstrumpf
  - Behandlung auch im hohen Alter
- Unverbindliche Beratung unter:  
 0664-18 13 107 – www.venenwandl.at  
 Dr. med. Ernst Wandl  
 1070 Wien, Schottenfeldgasse 2/19  
 4020 Linz, Blumauerstraße 7



Info-Vortrag: Mo, 29. Februar 2016 und Mo, 14. März 2016, jeweils 17:30 Uhr in der Ordination Dr. med. Ernst Wandl, Schottenfeldgasse 2/19, 1070 Wien

Anzeige

# VORSORGE VON ANFANG AN

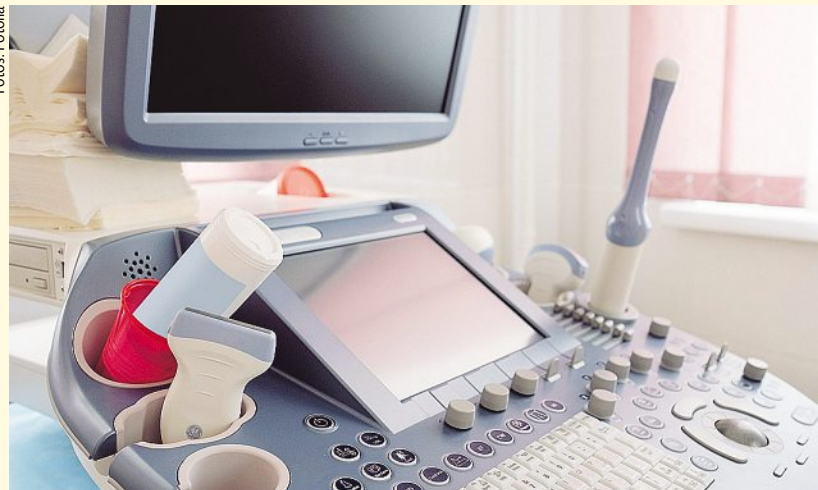
Fehlbildungen am Bewegungsapparat schon bei Säuglingen abklären!

**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

geborenen haben eine Reifungsstörung der Hüfte, das heißt, die Gelenkspfanne ist zu klein angelegt, sodass der Hüftkopf nur unzureichend hineinpasst. Auch die Winkelstellung dieses Gelenkes kann manchmal Probleme verursachen.

**Was sind die typischen Anzeichen?**

Charakteristisch sind unterschiedlich lange Beine, ungleiche „Speckfalten“ an den Oberschenkeln oder Abspreizhemmung eines oder

beider Beine. Neben der Dysplasie kommt es manchmal auch zur Luxation, dabei 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-Bandage (Riemenzügelbandage, die aus einem Brustgurt sowie zwei Unterschenkelgurten mit Fersen-

sicherung besteht) und manchmal ein Hüftgips, in seltenen 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 Ge-

burt bewirken. Bei weiblichen Säuglingen können sich diese Hormone auf das Hüftgelenk auswirken und als Folge eine Erschlaffung der Gelenkspfanne nach sich ziehen. Außerdem dürfte auch eine genetische Veranlagung bestehen.

Babys sollten außerdem nie zu früh hingewickelt 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 ei-

nen Kinderstuhl oder Fahrradsitz gesetzt werden.

**Nächste Woche lesen Sie, wie man den Rücken der Kleinen am besten schützt.**

**DER MENSCH: Zahlen, Daten, Fakten**

Mag. Katharina Lhotsky



**„Gehntechnik“**

Seit mehr als 3,6 Millionen Jahren geht der Mensch aufrecht. Das beweisen Funde versteinernerter Fußabdrücke im Norden von Tansania. Sie zeigen nämlich, dass die Abdrucktiefe von Zehen und Ferse bei aufrechtem Gang annähernd gleich ist.

„Bipedie“ nennt man die Fortbewegung auf zwei Beinen. Die

ersten Schritte machen wir durchschnittlich mit acht 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 2/3 weniger als noch vor 100 Jahren!

Im Erwachsenenalter liegt unsere durchschnittliche „Geschwindigkeit“ zwischen 3,5 und 5 km/h. Messungen seit den 90er-Jahren haben ergeben, dass das Schrittempo alle 15 Jahre um ca. 10 Prozent 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

zum Unterricht 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](http://www.passd.at)

Fotos: Fotolia (3), Weinwurm



Bei Nervenschmerzen helfen Nervennährstoffe.

**doralgomed®**

doralgomed® Mobil-Kapseln versorgen den Organismus gezielt mit speziellen Nervenbausteinen, die zur Reparatur und Erneuerung geschädigter Nervenfasern vermehrt gebraucht werden.



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.  
 Ein Produkt aus der med-Serie von ECA-MEDICAL

Die Nervennährstoffe Uridinmonophosphat (UMP) und Cytidinmonophosphat (CMP) aktivieren in Kombination mit den Nervenvitaminen Folsäure und Vitamin B12 körpereigene Reparaturmechanismen. doralgomed® beschleunigt die Regeneration geschädigter Nerven und trägt zur raschen Linderung der Beschwerden bei.

**Nur 1 Kapsel täglich z.B. bei**

- Wirbelsäulen-Syndrom, Hexenschuss, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Bandscheiben-OP ...
- Neuralgien, Ischias, Gürtelrose ...
- Polyneuropathien (Diabetes ...)

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke. (Bilanzierte Diät).