Laufen mit Kunstknie

A.W. aus Niedersachsen:

? Ich bin Jahrgang 1938 und laufe seit 1967. War früher ein sehr aktiver Volksläufer mit einer 10-km-Bestzeit von ca 36 min, habe an Senioren-Weltmeisterschaften teilgenommen und reichlich Ultras wie den Rennsteig und den Swiss-Alpine-Marathon bestritten. Wegen einer fortgeschrittenen Kniearthrose links habe ich vor drei Jahren eine Knie-Prothese eingesetzt bekommen. Ich habe anschließend das Laufen wieder aufgenommen und mich wieder bis auf 53 min für 10 km auftrainiert. Momentan habe ich keinerlei Beschwerden mit meinem neuen Kunst-Knie.

Jetzt zu meiner Frage: Wie lange wird mein „Kunst-Knie" halten?

Dr. med Tasso Vounatsos rät:

! Zu gerne würde ich Ihre Frage mit einer einzigen Zahl in Jahren beantworten. Doch ein allgemein gültiges „Haltbarkeitsdatum" oder eine „garantierte Funktionsdauer" gibt es für Gelenksprothesen leider nicht.
Kann Ihnen ein Autohaus beim Kauf eines millionenfach verkauften PKW-Modells verbindlich voraussagen wieviel Jahre dieses Auto halten wird? Es hängt natürlich davon ab, wie pfleglich Sie mit diesem Auto umgehen, ob Sie die Kundendienst-Intervalle einhalten, welche Benzinqualität Sie tanken, auf welchen Straßenbelägen Sie fahren, wie Ihr Fahrstil ist, ob das Auto im Winter draussen parkt, usw.
Bei einem Kunstgelenk ist die Situation noch komplizierter.
Menschliche und technisch-mechanische Faktoren fließen hier mit hinein. Hat man für Ihre Beinachse und Ihr Körpergewicht das ideale Modell eingebaut? Ist die Operation nach den Regeln der operativen Medizin ideal verlaufen? Hat Ihr Körper den „Fremdkörper" zu 100% akzeptiert und fest im Knochen verankert? Wie steht es mit Ihren biologischen Stoßdämpfern (Knochensubstanz, andere Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder), können diese das Kunstgelenk optimal abpuffern und unterstützen? Welche Belastungen muten Sie dem Kunstgelenk zu?
Die „Standzeit" einer modernen Knie-Totalendoprothese liegt nach der Statistik derzeit bei rund 15 Jahren. In diese Statistik fliessen natürlich auch Patienten ein mit wesentlich länger zurückliegender Operation (z.T. sogar über 20 Jahre) und auch solche mit wesentlich geringerer Haltbarkeit. Gerne verwendet man in solchen Statistiken auch sogenannte „Überlebenskurven" eines Implantates. Für Erstimplantationen moderner Knie-Endoprothesen heißt das: Nach zehn Jahren können über 90% der Patienten Ihr neues Knie optimal nutzen und sind damit zufrieden.
Ist die Prothese einmal ausgelockert, so kann man diese ein- bis zweimal gegen eine neue austauschen, wobei Liegezeit und Funktionalität mit jeder Operation in der Regel geringer sind als bei der voraussgegangenen.
Die allgemeine Erfahrung besagt, dass je pfleglicher Sie mit Ihrem Kunstknie umgehen,desto länger wird es halten.
Je mehr Stoßbelastungen an der Grenzschicht zwischen Knochen und Prothese auftreffen, desto eher wird die Prothese auslockern und auch für den Alltag unbrauchbar werden. Wenn Sie mit Ihrer Knieprothese täglich Seilspringen, wird sie wesentlich schneller auslockern, als wenn Sie damit nur langsam spazieren gehen.
Und somit sind wir nun bei Ihrem geliebten Laufsport. Abhängig von Ihrem Laufstil (biomechanische Hebel), Ihrem Trainingsregime (Kilometerumfang und Laufgeschwindigkeit), dem Schuhwerk, das Sie tragen, dem Untergrund auf dem Sie laufen (harte Böden, Bergablauf) und dem Funktionszustand Ihrer Muskulatur (elastisch oder verspannt), wird Ihre Knieprothese früher oder später auslockern. Laufen ist nun mal eine Sportart, die mit hohen Stoßbelastungen einhergeht.

Möchten Sie das gesetzesmäßige, unausweichliche Auslockern der Prothese zeitlich nach hinten verschieben, so sollten Sie gar nicht mehr ambitioniert und auf Zeiten laufen! So schwer das auch fallen mag; schmerzfreies Gehen im Alltag und sportliche Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen mit Kraulbeinschlag, Skilanglaufen, Golfen und Inline-Skaten bis an Ihr Lebensende sind in meinen Augen wertvoller. Ich denke, dass Sie wesentlich mehr Lebensqualität durch solche Aktivitäten in Ihrem letzten Lebensviertel damit erfahren können!