

Seit vielen Jahren plagen Christiane starke *Knie- und Schulterschmerzen*. Als sie eine ärztliche Zweitmeinung einholen wollte, erfährt die Sportlehrerin von einer Behandlung mit eigenem Blut: der *ACP-Therapie*



SPORT IST IHR LEBEN

Ob Laufen oder Volleyball – Christiane ist es sehr wichtig, körperlich lange aktiv zu bleiben



CHRISTIANE, 55, LEIDET UNTER GELENKVERSCHLEISS

„Schon nach einer *Spritze* konnte ich meinen *Arm wieder bewegen*“

Die Beschwerden von Christiane Winters fingen vor rund zehn Jahren an. Morgens beim Aufstehen. „Als wäre ich über Nacht eingerostet, saß ich erst mal auf der Bettkante – bis ich schließlich steif wie eine Salzsäule ins Bad schritt“, erzählt die ehemalige Mittelstreckenläuferin aus der Nähe von Bonn. „Selbst kleinste Bewegungen verursachten Schmerzen – mal im linken Knie, mal in der rechten Schulter. Besser wurde es immer erst nach dem Duschen und Anziehen, wenn alle Gelenke einmal durchbewegt waren.“ Seit dieser Zeit doktort sie nun schon

an einem vorzeitigen Knorpelverschleiß im linken Kniegelenk herum, soll deswegen demnächst eine Gelenkteilprothese bekommen. Als wäre das nicht genug, stürzte sie vor einem Jahr beim Training mit ihrer Volleyball-AG.

Bei vielen sind zwei oder mehr Gelenke betroffen

„Ich muss mich beim Schmettern wohl falsch aufgestellt haben“, erinnert sie sich, „und hatte beim Fallen das Gefühl, als sei in der Schulter etwas gerissen.“ Zu Hause kühlte sie das lädierte Gelenk, nahm schmerzstillende Tabletten. Die Beschwerden wurden zwar

besser, sie verspürte aber immer wieder heftige Stiche in Schulter und Arm. „Auf Anraten meines Arztes, bei dem ich schon mit meinem Knie in Behandlung war, versuchte ich es mit Muskeltraining, ging ins Fitness-Studio. Doch ohne Erfolg“, sagt die sportbegeisterte Frau. „Eine zweite Meinung musste her!“ Und so stieß sie im Internet auf die Beta-Klinik in Bonn und das Konzept von Dr. Markus Klingenberg. Er ist leitender Arzt für Gelenkchirurgie und Sportmedizin, betreut als Kooperationspartner den Olympiastützpunkt Rheinland. „Meine Hoffnung: Ein Arzt, der Profisportler behandelt, kann auch mir besser helfen.“



BEWEGLICH BLEIBEN

Sicht- und spürbare Erfolge sprechen für die spezielle ACP-Therapie

entfernen, also die roten und weißen Blutzellen, verbleibt das plättchenreiche Plasma“, so Dr. Klingenberg. „Diese hochpotente Flüssigkeit ist reich an Eiweißen und enthält viele wertvolle Wachstumsfaktoren.“ Im Rahmen einer Gelenkinjektion aktiviert das

Nach einer ersten Ultraschalluntersuchung und Begutachtung der Röntgenbilder legte ihr der Mediziner die ACP-Therapie ans Herz. „Wenn wir aus dem Blut die großen, festen Bestandteile

3 FRAGEN AN DEN EXPERTEN

1. Wie kommt es zur Arthrose?

Der Gelenkverschleiß kommt meist mit dem Alter oder in Folge von Über- und Fehlbelastungen der Gelenke. Das Knorpelgewebe 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. Wieso funktioniert die ACP-Therapie?

Das „Autologe Conditionierte Plasma“-Verfahren regt die Heilungs- und Aufbauprozesse im geschädigten Gelenk an. So kommt es nicht nur zu einer signifikanten Linderung der Schmerzen, sondern auch zu einer schnellen Regeneration.

3. Was kostet die Behandlung?

Im Gegensatz zu vielen privaten Krankenversicherungen übernehmen die gesetzlichen Kassen die Kosten bislang meistens nicht. Eine Spritze kostet rund 140 Euro, eine Behandlung mit drei bis fünf Injektionen ist laut Medizinern empfehlenswert.



Dr. Markus Klingenberg, 44, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, ist früherer Leistungssportler und gibt sein Expertenwissen heute vielfach weiter



Plasma den „anabolen Stoffwechsel“ des Körpers. Zuckermoleküle, Fett- und Eiweißsäuren werden so in körpereigene Zellbestandteile eingebaut. Christiane gefiel das Verfahren auf Anhieb. „Und es tut gar nicht weh!“, schwärmt sie. „Aus der Armbeuge wurden mir 15 Milliliter venöses Blut für die sterile Doppelkammer-Spritze entnommen und in einer Zentrifuge nach Serum und Plasma getrennt.“

Die Wirkung setzt innerhalb von ein paar Tagen ein

Daraufhin wird in der inneren Kammer der ACP-Spritze das goldgelbe, klare Plasma sicher und keimfrei in eine zweite Spritze übertragen – und steht zur Injektion ins Gelenk bereit. Christiane ist begeistert: „Bereits nach der ersten Anwendung ist das Gelenk sichtbar abgeschwollen, auch konnte ich meinen Arm viel besser bewegen. Nach nur 14 Tagen fing ich an, im Sportunterricht wieder mehr mitzuspielen.“ Ihre nächsten Pläne? „Ich werde mein Knie mit der ACP-Therapie behandeln lassen. Ob sich der Gelenkersatz dadurch vermeiden lässt, weiß ich nicht. Aber es wäre schön, den Eingriff wenigstens noch ein paar Jahre hinauszuschieben.“

Blitz-Check: Arthrose – bin ich gefährdet?

- Spielen Sie regelmäßig Tennis, Squash, Basket, Volley- oder Handball?**
- Sitzen Sie berufsbedingt viel oder müssen Sie sich häufig bücken?**
- Gibt es in Ihrer Familie Fälle von vorzeitiger Arthrose?**
- Haben Sie X- bzw. O-Beine oder hatten bereits eine Knieverletzung?**
- Wird Ihr Knie gelegentlich dick und schmerzt es morgens manchmal?**

AUSWERTUNG: Bereits bei ein bis zwei Ja-Antworten stehen Ihre Gelenke unter Stress. Dreimal Ja? Dann besteht Verdacht auf eine Arthrose, ein Arzt sollte aufgesucht werden.

Der beste Gelenkschutz

Nicht nur regelmäßiges **Radfahren, Aquajogging oder Nordic Walking** (mit Stöcken) hilft, den Knorpelverschleiß aufzuhalten, sondern auch gesundes Essen. **Obst und Gemüse** wirken abschwellend, **Omega-3-Fettsäuren**, z. B. in Lachs, antientzündlich.