



Im Interview:
Dr. med. Jan Willers
Orthopädie, Unfallchirurgie und Sport-
medizin im Josephinum

Gesund leben

Ratgeberseite der Klinik Josephinum München

Knieschmerzen durch Arthrose

Wann eine Prothese Sinn macht – und warum ein Hemischlitten die bessere Wahl sein kann



Knieschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem, das Betroffene im Alltag stark einschränken kann. Viele hoffen, mit Physiotherapie oder schmerzlindernden Maßnahmen eine Operation vermeiden zu können. Doch wenn der Knorpelverschleiß zu weit fortgeschritten ist, wird oft ein Gelenkersatz notwendig. Dabei muss es jedoch nicht immer eine vollständige Knieprothese sein – auch ein sogenannter Hemischlitten kann in vielen Fällen eine hervorragende Lösung sein. Wir sprechen mit Dr. Jan Willers, Orthopäde und Knieexperte in der Klinik Josephinum, darüber, wann welcher Eingriff sinnvoll ist.

Gibt es überhaupt den richtigen Zeitpunkt für eine Knieprothese?

Dr. Willers: Knieschmerzen entwickeln sich oft schleichend und treten anfangs nur unter Belastung auf – etwa beim Treppensteigen oder nach längeren Spaziergängen. Doch wenn die Beschwerden zunehmen, auch in Ruhe auftreten und konservative Maßnahmen wie Physiotherapie oder Injektionen keine nachhaltige Linderung mehr bringen, sollte eine Operation in Betracht gezogen werden. Entscheidend ist, den richtigen Zeitpunkt nicht zu verpassen, denn je früher eine gezielte Behandlung erfolgt, desto besser sind die langfristigen Ergebnisse. Welche Lösung individuell die beste ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab – eine frühzeitige Untersuchung gibt hier Klarheit.

Was ist ein Hemischlitten und wann kommt er zum Einsatz?

Dr. Willers: Der Hemischlitten ist eine Teilprothese, die nur eine der beiden Gelenkhälften ersetzt. Voraussetzung ist, dass die Arthrose auf eine Seite des Knies begrenzt ist und die Bänder, insbesondere das vordere Kreuzband, noch intakt sind. In solchen Fällen ist der Hemischlitten eine sehr gute Alternative zur vollständigen Knieprothese, da der Eingriff weniger invasiv ist und gesunde Strukturen erhalten bleiben.

Welche Vorteile hat der Hemischlitten für Patienten?

Dr. Willers: Ein großer Vorteil ist das natürlichere Bewegungsgefühl nach der OP, da der Hemischlitten nur einen Teil des Gelenks ersetzt und somit viele körpereigene Strukturen erhalten bleiben. Zudem verläuft die Erholung meist schneller als nach einer Totalprothese, sodass Patienten schneller wieder mobil sind. Auch langfristig zeigen Studien eine hohe Zufriedenheit mit dieser Methode. Leider wird der Hemischlitten noch oft unterschätzt, dabei ist er für viele Patienten eine hervorragende Lösung.

In welchen Fällen ist tatsächlich eine Totalendoprothese (TEP) notwendig?

Dr. Willers: Wenn das gesamte Kniegelenk von Arthrose betroffen ist und keine stabilen

Bänder mehr vorhanden sind, reicht eine Teilprothese nicht mehr aus. Dann wird eine Knie-Totalendoprothese notwendig. Dabei werden die abgenutzten Gelenkflächen durch Implantate ersetzt, die das Knie stabilisieren und eine möglichst natürliche Bewegung ermöglichen.

Wie hat sich die Technik bei Knieprothesen in den letzten Jahren entwickelt?

Dr. Willers: Die modernen Implantate sind heute so konzipiert, dass sie sich dem natürlichen Bewegungsablauf des Knies sehr gut anpassen. Zudem sind die OP-Techniken schonender geworden. Dank minimalinvasiver Verfahren bleibt die Muskulatur größtenteils intakt, was den Heilungsprozess beschleunigt. Auch die Haltbarkeit der Prothesen hat sich enorm verbessert – die meisten halten 15 bis 20 Jahre oder länger.

Wie läuft die Rehabilitation nach einer Knieprothese ab?

Dr. Willers: Die Mobilisation beginnt schon am ersten Tag nach der Operation, zunächst mit Hilfe von Gehstützen. Ziel ist es, das Knie schnell wieder in Bewegung zu bringen, um die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu fördern. Nach einer kurzen stationären Phase folgt eine Reha, in der die Patienten gezielt an der Wiederherstellung ihrer Funktionen arbeiten. Die meisten sind überrascht, wie schnell sie wieder aktiv sein können.

Können Betroffene nach der OP wieder schmerzfrei gehen – was raten Sie Menschen, die noch unsicher sind?

Dr. Willers: Wer unter anhaltenden Knieschmerzen leidet und mit konservativen Therapien keine ausreichende Besserung spürt, sollte sich in Ruhe untersuchen und beraten lassen. Gemeinsam finden wir heraus, ob zum Beispiel eine Teilprothese wie der Hemischlitten oder eine Knie-TEP die passende Lösung sein könnte. Mein wichtigster Rat: Warten Sie nicht zu lange – je früher wir handeln, desto besser lassen sich Schmerzen lindern und die Beweglichkeit erhalten. So kann ein aktiver Alltag mit Nordic Walking oder längeren Spaziergängen bald wieder zur Normalität werden. Die Entscheidung für oder gegen eine Operation liegt dabei immer bei Ihnen – ich unterstütze Sie mit ehrlicher Beratung und medizinischer Erfahrung.

Kontakt Praxis:
Orthopädie am Viktualienmarkt
Dr. med. Jan Willers
Frauenstraße 17
80469 München
T 089 / 29161715
info@orthopaedieamviktualienmarkt.de
www.orthopaedieamviktualienmarkt.de



Schönfeldstraße 16
80539 München
Telefon 089/28 67 59 10
www.chirurgie-josephinum.de