

LANDESSPITAL KLÄRT IHRE MEDIZINISCHEN FRAGEN

Meniskus



Dr. med. Robert Vogt, Stv. Chefarzt Chirurgie. (Foto: ZVG)

Leserfrage: Vor Kurzem erlitt ich eine Zerrung am rechten Knie, seither habe ich immer wieder stechende Schmerzen. Kann das ein Meniskusrisso sein? Wenn ja, ist eine Operation erforderlich?

Dr. med. Robert Vogt: Bei einer Zerrung des Knies kann neben Bändern, Knorpel oder Gelenkscapsel auch ein Meniskus verletzt werden. Der innere und der äussere Meniskus gleichen die Form der Gelenkflächen am Knie aus und tragen zur Kraftverteilung bei. Damit reduzieren die Menisken die Belastung, die auf den Gelenkknorpel wirkt. Es werden verschiedene Arten von Meniskusverletzungen unterschieden, einerseits nach Rissformen, andererseits nach Lokalisation. Zudem wird unterschieden zwischen unfallbedingten und abnützungsbedingten Meniskusläsionen. Bei jüngeren Patienten sind Unfälle die häufigere Ursache, während mit steigendem Alter öfter degenerative Meniskus-schäden auftreten.

Krankengeschichte und Untersuchung sind in der Regel wegweisend. Die Abklärungen mit Röntgen und MRI dienen dem Ausschluss von Begleitverletzungen und -erkrankungen sowie zur Bestätigung der Diagnose. Bei degenerativen Meniskusrisso ist je nach Rissform häufig eine konservative Therapie möglich mittels Anpassung der Belastung, Physiotherapie und einer allfälligen

Injektion von Medikamenten in das Gelenk.

Treten mechanische Symptome wie Blockaden und Einklemmungsercheinungen auf, führt eine Gelenkspiegelung mit Entfernung des verletzten Meniskusgewebes oft zur Schmerzfreiheit. Bei gewissen Rissformen und einer Chance auf Heilung kann der Meniskus genäht und damit Meniskusgewebe erhalten werden. Auch bei fortgeschrittener Arthrose am Knie finden sich häufig Meniskus-schäden, die Therapie richtet sich dann aber vor allem nach der Arthrose. Bei Auftreten solcher Beschwerden wird Ihr Hausarzt kompetent die Erstklärung und das weitere Vorgehen in die Wege leiten. (pr)

Nutzen auch Sie unseren neuen Service!

Haben Sie eine Frage an unsere Chefarzte? Gerne beantworten wir Ihre Fragen via E-Mail: direktion@landesspital.li. Monatlich wird eine Leserfrage in der Zeitung veröffentlicht. Alle Zusendungen werden anonym behandelt.

ANZEIGE

ANZEIGE

Aus dem Haus der Gesundheit

Das ganzheitliche Konzept gegen Haarausfall

HAUS DER GESUNDHEIT

physio-mobil
im Haus der Gesundheit

PHYSIO-BALANCE
Physiotherapie GmbH
Danja Negele

PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE
Desirée Zundel

JUTTA HOFER
PRAXIS FÜR KOMPLEMENTÄRE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Apothek am St. Martins-Ring

www.haus-der-gesundheit.li



Foto: SSI

beeinträchtigt ist. Aus naturheilkundlicher Sicht ist der Haarausfall ein Signal des Körpers, mit dem er deutlich macht, dass seine Balance körperlich und/oder psychisch verloren gegangen ist. Stresshormone können die Haarfollikel ebenso schädigen wie Medikamente. Ein Stressfaktor, den viele Menschen dem Körper tagtäglich antun, ist eine vitalstoffarme Ernährung, die zudem den Darm übersäuert und mit zu wenig Bitterstoffen versorgt. Nahrungsergänzungen für die Haare zeigen dadurch oft keine Wirkung, da der Körper diese Stoffe vorrangig dazu benutzen muss, um die Säuren zu neutralisieren und lebenswichtige Organe zu schützen und zu versorgen. Die Schönheit kommt aus Sicht des Körpers zuletzt dran. Ein ganzheitliches Konzept verlangt daher vorab eine Darmsanierung und eine Ernährungsumstellung, die zu 2/3 aus basischen Lebensmitteln besteht. Dann erst kann mit mitotro-

pen Nährstoffen der Körper wieder so optimal versorgt und remineralisiert werden, dass sich auch Haut und Haare wieder erholen können. Besonders vorteilhaft auf das Wachstum wirken sich die B-Vitamine Vitamin D3 und Q10 mit Astaxanthin aus. Tägliche Bürstenmassagen der Kopfhaut und anregende Elixiere können die Wartezeit etwas verkürzen, drei bis sechs Monate Geduld sind jedoch notwendig, um erste sichtbare Ergebnisse festzustellen. Gerne berate ich Sie dazu in meiner Praxis.

Name: Jutta Hofer
Dipl. P-P-T Acupunctur Therapeutin
Dipl. Diät & Ernährungs Therapeutin

www.juttahofer.com
Mobil: +423 / 79 10 208

ESCHEN Von Haarausfall spricht man, wenn über einen längeren Zeitraum mehr als 100 Haare am Tag ausgehen. Die Ursachen dafür sind vielfältig, so werden, neben dem erblich bedingten Haarausfall, häufig bakterielle, hormonelle oder immunologische Gründe genannt und diese behandelt. Ein ganzheitliches Konzept gegen Haarausfall fragt zudem auch nach den Ursachen hinter diesen Ergebnissen, warum sich plötzlich Bakterien ansiedeln können, wie das Hormonsystem derart aus dem Gleichgewicht geraten konnte oder weshalb das Immunsystem derart

Erwachsenenbildung

Qi Gong für Frühaufsteher

SCHAAN Die Kunst zur Aktivierung der Lebensenergie ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und eignet sich sehr gut als Start in den Tag. Mit Qi Gong trainieren Sie auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke, stärken den Kreislauf, fördern die Koordination und den Gleichgewichtssinn, stabilisieren das vegetative Nervensystem, harmonisieren die

Organfunktionen, stärken den Körper und beruhigen den Geist. Der Kurs 267 unter der Leitung von Margot Seles beginnt am Dienstag, den 21. August, um 7 Uhr (6 Morgen insgesamt) im Seminarzentrum Stein Egerta. Anmeldung/Auskunft: Tel. 232 48 22/ E-Mail: info@steinegerta.li. (pr)

Viele Highlights an der 14. Malbuner Summer-Chilbi

Stimmung Am Samstag, den 28. Juli, ist es endlich wieder so weit! Die Malbuner Summer-Chilbi lockt mit zahlreichen Attraktionen und verschiedenen Highlights und verspricht einen unvergesslichen Tag in den Bergen.



Viele Verkaufsstände mit regionalen Produkten und kulinarischen Köstlichkeiten laden dazu ein, sich treiben zu lassen und durch den Markt zu schlendern. Auf die kleinen Besucher wartet neben Ständen mit Süßigkeiten und Spielwaren wiederum das Hüpf Schloss. Dazu gibt es ein abwechslungsreiches Programm mit

Kuh-Lotto und einem Märchen-zähler, der Jung und Alt zum Lachen bringt.

Neu: Wander-Rollstühle in Malbun

Ab 10.30 Uhr stehen beim Schluchertreff zwei neue geländegängige JST-Mountain-Drive-Rollstühle zum Ausprobieren bereit. Auf einem Hinder-nis-Parcours können alle testen, wie es sich anfühlt, mit einem geländegängigen Rollstuhl über Stock und Stein zu fahren.

Die Rollstühle bedeuten den Startschuss eines neuen Projektes der Gemeinde Triesenberg in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Stiftung für das cerebral gelähmte Kind und der Firma JST. Die Bergregion rund um Malbun wird für Menschen im Rollstuhl und ihre Familien attraktiver. Finanziert werden die neuen Rollstühle von der Hand in Hand Anstalt.

Postauto fährt gratis

Für die Hin- und Rückfahrt zur/von der Malbuner Summer-Chilbi können alle LIEmobil-Busse der Linie 21 am 28. Juli 2018 ganztags zwischen Vaduz und Malbun kostenlos benutzt werden. Einem vergnüglichen Familienausflug ins malerische Bergdorf Malbun steht nichts im Wege. (pr)

Triesenberg-Malbun-Steg-Tourismus lädt zum 13. Mal zur beliebten Sommerparty ein. (Foto: Paul Trummer)

ANZEIGE

Malbun-Steg Familien- und Wanderparadies

TRIESENBERG MALBUN STEG
TURISMUS