

Gesundheitsforum

DAS GESUNDHEITSFORUM DES WIENER BEZIRKSBLATTS

Es zwickt Sie? Wir bieten Hilfe!



**SCHREIBEN
SIE UNS!**

Ihre Anliegen an
gesundheit@wiener
bezirksblatt.at

KOMPETENT |
Orthopäde Dr.
Delio Pramhas
gilt als füh-
render Exper-
te auf seinem
Gebiet



OBERARZT DR. DELIO PETER
PRAMHAS, ORTHOPÄDE

WBB-Leserin Christine P. schreibt: „Ich bin gestürzt und habe mir beide Knie verletzt. Inzwischen bin ich rechts am Meniskus operiert. Da ich nun das linke Bein mehr belaste, ist auch dieses schon in Mitleidenschaft gezogen.“

Unsere Spezialistin, die Orthopäde Dr. Delio Peter Pramhas rät: „Als ersten Schritt muss eine genaue Abklärung mit Röntgen und Magnetresonananz erfolgen, um den Abnutzungsgrad in Ihrem Kniege-

lenk festzustellen. Therapeutisch sollten Sie mit Heilgymnastik beginnen. Durch das Training kommt es zu einer besseren Durchblutung des Knorpels. Das Gelenk wird auch besser durch die Muskeln stabilisiert. Durch Dehnung der Muskeln werden Druckbelastungen verringert. Bei einer mäßig-

gradigen Abnutzung sind die Knorpelaufbau-spritzen sinnvoll. Es wird dabei die Hyaluronsäure in das Gelenk eingespritzt. Es kommt zu einer Knorpelverfestigung und einer Verbesserung der Gelenkschmiere. Ähnliche Präparate können auch oral geschluckt werden. Das Chondroitinsulfat führt ebenfalls zu einer Verfestigung des Knorpels.“

WEGRUBBELN IST SCHLECHT

Auf Hornhaut achten

Unsere Leserin Valerie H. hat Fersen-Probleme: „Ich habe Schmerzen am Fersenrand beider Füße, begleitet von übermäßiger Hornhautbildung. Der Schmerz fühlt sich an, wie wenn man den ganzen Tag in harten Holzschlappen, die zu klein sind, gegangen wäre.“

Unser Gesundheitsforum-Experte Gerhard Ptacnik hat nach eingehender Untersuchung festgestellt: „Ursprung ihrer Schmerzen an beiden Füßen ist das Wegrubbeln der Hornhaut an den Fersenrändern. Frau H. hat es dabei leider übertrieben.“ Als Lösung gibt er unserer Leserin mit auf den Weg: „Es ist damit zu rechnen, dass es rund sechs Monate dauert, bis die Hornhaut wieder in Ordnung ist. Wobei nur behutsames Wegnehmen sinnvoll und

gesund ist ... Nur nicht wieder zu viel Hornhaut wegrubbeln!“



GERHARD PTACNIK,
OSTEOPATH, PODOTHERAPEUT

ERFAHREN | Ptacnik arbeitet seit Jahren mit Top-Sportlern

RASLEGAR, DEST, THINKSTOCK