



JEANNE FÜRST FRAGT NACH

«JUNGE MENSCHEN GEWINNEN WERTVOLLE JAHRE»

Nicht bei jedem Knie Schaden ist eine Prothese nötig. Wann sich stattdessen eine gelenkerhaltende Operation lohnt, erklärt der Kniechirurg Lazaros Vlachopoulos.

— Interview Jeanne Fürst und Fabienne Eichelberger

Lazaros Vlachopoulos, wann kommt eine gelenkerhaltende Knieoperation in Frage?

Ideal ist die Ausgangslage, wenn der Schaden am Knie lokal begrenzt ist. Dann lässt sich die betroffene Stelle gezielt behandeln oder entlasten. Auch die Ursache spielt eine Rolle: Bei einem klar umschriebenen Unfallschaden sind die Erfolgschancen meist besser als bei jahrelanger Abnutzung. Faktoren wie Körpergewicht, Rauchen und körperliche Belastung können den Erfolg zusätzlich beeinflussen.



Lazaros Vlachopoulos, 47, Leitender Arzt Kniechirurgie an der Universitätsklinik Balgrist.



Bei Schmerzen im Knie lohnt es sich, die Optionen sorgfältig abzuwägen.

Ist es selbst bei fortgeschrittener Arthrose möglich, gelenkerhaltend zu operieren?

Ja, unter bestimmten Umständen. Auch bei Arthrose kann der Knorpelschaden auf einen bestimmten Bereich des Kniegelenks begrenzt sein. Sind die übrigen Gelenkabschnitte gut erhalten, können wir die Belastung auf die gesunden Bereiche verlagern. So lässt sich das eigene Knie insbesondere bei

jüngeren Menschen häufig viele Jahre erhalten.

Kann man nach einer gelenkerhaltenden Knieoperation wieder beschwerdefrei Sport treiben?

Ein geschädigtes Gelenk wird durch eine Operation nicht zu einem gesunden Gelenk. Ziel ist, die Reserven möglichst lange zu nutzen. Gelenkschonende Aktivitäten wie Radfahren funktionieren meist gut. Belastende

Sportarten wie Marathonlaufen sind dagegen nicht immer realistisch oder sinnvoll.

Wie viel Zeit verschafft der Gelenkerhalt, bevor doch eine Prothese nötig wird?

Bei einem erfolgreichen Eingriff oft 15 bis 20 Jahre oder länger. Überdies haben etwa 10 bis 20 Prozent der Betroffenen nach dem Einsatz einer Prothese noch immer Schmerzen oder Einschränkungen. Deshalb versucht man, den Gelenkersatz so lange wie möglich hinauszuzögern.

Welche Rolle spielt die moderne Technik dabei?

Durch 3D-Modelle aus CT- und MRI-Daten ist das Verständnis für komplexe Knieschäden gewachsen. So können wir die Operation präziser planen. Aber wir müssen auch vorausschauen: Was ist der nächste Schritt, falls der Erfolg nachlässt? Eine gelenkerhaltende OP darf spätere Lösungen wie den Einsatz einer Prothese nicht erschweren.

Was kann man selbst für ein gesundes Knie tun?

Aktiv bleiben, die Muskulatur stärken und auf die Beweglichkeit achten. Wichtig ist auch, auf die Signale des Körpers zu hören: Schmerzt das Knie oder schwillt es wiederholt an, sollte man die Belastung anpassen und die Ursache abklären. ■

Jeanne Fürst, 64, moderiert die Sendung «Gesundheit heute» und stellt Expertinnen und Experten Fragen.

IN DER NÄCHSTEN SENDUNG am Samstag, 26.9.2026, 18.10 Uhr auf SRF 1 **HÜFTIMPINGEMENT** Eine mögliche Ursache für Hüftschmerzen ist das Hüftimpingement: Dabei stossen der Oberschenkelkopf und die Gelenkpfanne aufgrund einer Formveränderung bei bestimmten Bewegungen aneinander. Die Sendung zeigt Behandlungsmöglichkeiten.

PRÄSENTIERT VON der «Schweizer Familie». **UNTERSTÜTZT VON** Universitätsklinik Balgrist, EGK-Gesundheitskasse, Interpharma, Tertianum und Viollier. Die Sendung kann nach der Ausstrahlung jederzeit auf [gesundheits-heute.ch](https://www.gesundheit-heute.ch) angesehen werden.

GESUNDHEITHEUTE
wohldosiert informiert