



Bereits zum 8. Mal fanden heuer die PRAEVENIRE Gesundheitstage im Stift Seitenstetten statt, wo Expertenrunden über aktuelle und zukünftige Herausforderungen des Gesundheitssystems diskutierten

## „Mobilität ist Lebensqualität“

**Initiative.** Unsere gesunden Jahre nehmen ab, dabei können orthopädische Maßnahmen und Prävention viel verbessern



Die Menschen in Österreich werden zwar älter, aber sie altern nicht gesund“, warnt Vinzenz Auersperg, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Orthopädie, gleich beim Einstieg in seinen Vortrag zur Initiative „Orthopädie 2030“ bei den 8. PRAEVENIRE Gesundheitstagen im Stift Seitenstetten. Zuletzt sind unsere durchschnittlichen gesunden Jahre weniger geworden. Und wenn es um Gesundheit geht, kommt man an Bewegung und Mobilität nicht vorbei. Rund 20% der Diagnosen bei den Hausärzten in Österreich haben orthopädische Ursachen, allen voran Probleme mit der Wirbelsäule und Arthrosen. Das steigende Alter ist sicher eine Ursache dafür, aber die durchschnittliche Gewichtszunahme verschlechtert die Situation für die Gelenke ebenso. Gewicht und Entwicklung der Arthrose haben einen direkten Zusammenhang.

### Neue Strukturen

Für orthopädische Fachkräfte gibt es also einiges zu tun, jedoch fehlt es in Österreich an den richtigen Strukturen. Den orthopädischen Schwerpunkt allein auf Krankenhäuser zu belassen, kritisiert Auersperg: „Mehr niedergelassene Orthopäden und Traumatologen könnten die Ambulanzen entlasten, die

hohen Operationsfrequenzen wie bis 2019 sollten unbedingt wieder erreicht werden. Es braucht eine Vernetzung der intra- und extramuralen Versorgung.“

Es müssen Ressourcen geschaffen werden. Die kürzer werdenden Aufenthalte erfordern mehr Versorgung im niedergelassenen Bereich. Die sogenannte „Ambulantisierung“ ist die Verschiebung von stationären Bereich in die ambulanten Strukturen im KH und in der Ordination. Tagesklinische Aufenthalte von Patientinnen und Patienten, die in der Nachsorge sind, werden immer wichtiger, besonders in Zeiten von Betten- und Personalmangel, so Auersperg.

### Konservative Therapien

Neue Strukturen und Maßnahmen fordert auch Andreas Stippler von der Ärztekammer Niederösterreich. „Wir haben nicht mehr genug Menschen, die uns pflegen. Wir haben auch nicht mehr genug Menschen, die uns behandeln“, warnt er. Er fordert eine Werbekampagne, um junge Medizinerinnen und Mediziner für die Orthopädie zu begeistern. „Mobilität ist Lebensqualität“, appelliert Stippler. Gleichzeitig kritisiert er aber, dass die konservative Orthopädie, also jene Therapieformen, die vor einer Operation zum Einsatz kommen, mittlerweile zu kurz kommt. Eine OP muss nicht immer der erste Weg sein. Dies schont Betroffene und das System.

### Präventionsprogramme

Stippler fordert aber auch Präventionsprogramme. Immerhin können orthopädische Probleme mit teils einfachen Mitteln vorgebeugt wer-



Vinzenz Auersperg, Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr



Nikolaus Böhler, em. Kepler Universitätsklinikum Linz



Stefan Neher, Donau-Universität Krems



Andreas Stippler, Ärztekammer Niederösterreich

den. „Wir sind gerade dabei ein strukturiertes, evidenzbasiertes Programm für Arthrose in die Breite auszurollen. Es besteht aus Bewegung, Ernährung und Bildung“, erklärt er. Jede und jeder, die bzw. der eine Hüft- oder Knieprothese erhalten wird, sollte dieses Programm vorab durchlaufen. Ein Prozedere, das in Ländern wie Australien oder Dänemark schon längst Usus ist - mit Erfolg. Rund ein Viertel der Betroffenen brauchten danach gar keine Operation mehr. „Wir hinken international zurück. Wir müssen aufmachen. Wir müssen offen sein und Neues zulassen. Da sind wir alle gefordert“, so Stippler.

### Lasten abwerfen

Prävention ist allgemein ein wichtiges Thema, besonders wenn man die gängigen Risikofaktoren für Betroffene von orthopädischen Erkrankungen ansieht. Wie so oft geht es hier um Übergewicht und Rauchen. Dabei spielen sie weniger eine Rolle als Auslöser, sondern sie führen zu gravierenden Komplikationen bei Operationen. Men-

dieser Zeit sind Nikotinersatzprodukte, wie E-Zigaretten oder Pflaster jedoch erlaubt.

Und auch wenn den meisten Menschen die Risiken von Übergewicht und Rauchen hinlänglich bekannt sind, fordert Böhler mehr Information, zum einen in Form einer Kampagne, zum anderen aber auch von der medizinischen Seite: „Wir als Chirurgen sollten Patientinnen und Patienten darauf aufmerksam machen, welchen Einfluss sie selbst auf die Operation haben. Es gibt mittlerweile auch sogenannte Lifestyle-Ambulanzen, die zeigen, wie viel Geld man und selbst, aber auch das System dadurch sparen kann.“

### Wunderwaffe Bewegung

Für mehr Präventionsmaßnahmen im orthopädischen Bereich setzt sich auch Stefan Neher von der Donau Universität Krems aus. Für ihn ist auch klar, worauf diese Maßnahmen aufbauen sollten: Bewegung. Schon eine Stunde Bewegung täglich hat einen Vorsorgeeffekt. „Entscheidungssträger müssen Bewegung und Sport als wichtige Präventionskonzepte umsetzen. Keine Prävention können wir uns nicht leisten“, appelliert Neher. So schlägt er auch vor, dass die Bewegungsberatung sowie die Untersuchung der Sportfähigkeit in die Gesundheitsuntersuchung eingegliedert und die mehr als 1000 sportmedizinisch ausgebildeten Ärztinnen und Ärzte mehr eingebunden werden. Immerhin braucht man orthopädische Behandlungen und Therapien nicht erst, wenn der Körper Verschleißerscheinungen aufweist, sondern auch bei Verletzungen. „Bewegung ist leben“, so Neher.

### Rauchpause

Beim Rauchen sieht es anders aus, erklärt Böhler: „Hier reicht eine kurzfristige Rauchpause, um das Risiko zu minimieren, das je nach Operationsregion bei Rauchern zwischen 2- bis 5-fach erhöht ist. Vor Planoperationen sollte man sechs Wochen vorher bis sechs Wochen danach pausieren, bei ungeliebten Akutoperationen sechs Wochen im Anschluss. Damit kann man das erhöhte Risiko wieder deutlich reduzieren. In

### Nächste Schritte

Bei den PRAEVENIRE Gesundheitsgesprächen in Alpbach vom 6. bis 10. Juli 2023 werden neben neuen Aspekten auch die Themen der 8. PRAEVENIRE Gesundheitstage im Stift Seitenstetten weiter fortgeführt. Hierbei sollen die Stimmen der Stakeholder im Gesundheitsbereich, allen voran die der Patienten, im Mittelpunkt stehen. Ziel ist es, umsetzbare Lösungen zu entwickeln und den Verantwortlichen in Politik und Gesundheitssystem klare Handlungsempfehlungen an die Hand zu geben, damit der von der Bundesregierung nun begonnene Reformschritt nicht wieder verebbt. Die Ergebnisse und Expertenempfehlungen werden anschließend für das kommende PRAEVENIRE Jahrbuch 2024 zusammengefasst.

Mehr Informationen über die PRAEVENIRE Gesundheitsgespräche in Alpbach finden Sie unter:



gesundheitsgespraeche.co.at

Diese Seite erscheint mit finanzieller Unterstützung von PRAEVENIRE