

Beweglich im Alter

Schmerzen in Knie und Hüfte können im Alter jeden treffen. Ob Arthrose oder Bruch: Wenn das Alter an den Gelenken nagt, hilft moderne Orthopädie weiter und sichert die Lebensqualität. Wir sprechen mit Dr. med. Wolfgang Sitte, Leitender Arzt Orthopädie und Spezialist für Operationen an Hüft- und Kniegelenken am Spital Uster.



Warum machen gerade Knie und Hüfte im Alter Probleme?

Hüfte und Knie tragen ein Leben lang unser Gewicht und nutzen sich besonders stark ab. Diese Abnutzung des Gelenknorpels nennt man Arthrose. Rund 70 Prozent der über 65-Jährigen sind betroffen.

Was hilft gegen Arthrose?

Bei Knie- und Hüftarthrose starten wir mit konservativen Therapien. Das bewährte Physiotherapie-Programm GLA:D® hilft vielen, Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit zu erhalten – oft lässt sich so eine Operation vermeiden. Auch Spritzen in das schmerzende Gelenk können vorübergehend Linderung verschaffen.

Und wenn das nicht reicht?

Dann können wir ein künstliches Gelenk einsetzen. Beim Knie setze ich wenn immer möglich auf eine Teilprothese. Sie hat einige Vorteile: weniger Infektionsrisiko, bessere Beweglichkeit, schnellere Erholung. Selbst Skirennfahrerin Lindsey Vonn fährt damit wieder Weltcup-Rennen.

Ein unerreichbares Ziel für ältere Patientinnen und Patienten, oder?

Natürlich! Im Alltag zählt anderes: wieder schmerzfrei einkaufen oder spazieren. Das ist die Lebensqualität, die wir unseren Patientinnen und Patienten erhalten wollen: Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit – und so viel Selbstständigkeit wie möglich, auch im hohen Alter. Sowohl bei der Hüfte wie auch beim Knie gelingt uns dies dank innovativer Technik mit modernsten Implantaten und enger Zusammen-

arbeit mit der Physiotherapie. Und immer öfter reicht am Knie ein halber Gelenkersatz, um das ganze Leben wieder leichter zu machen.

Wie sieht es bei Hüftbrüchen nach einem Sturz aus?

Das sind klassische Altersnotfälle, bei denen nichts an einer Operation vorbeiführt. Wir verwenden spezielle Hüftpfannen, die dank ihrer biomechanischen Eigenschaften besonders für weichen Knochen und auch etwas schwächere Muskulatur konzipiert sind und zu hervorragenden Ergebnissen führen. Diese optimale Verbindung zwischen Knochen und Prothese lässt auch ältere Patientinnen und Patienten sehr rasch wieder mobil werden.

Was raten Sie zur Vorbeugung?

Stürze passieren oft nachts – zum Beispiel auf dem Weg zur Toilette. Gute Beleuchtung ist da entscheidend. Auch Nordic-Walking-Stöcke geben im Alltag Stabilität. Frauen empfehle ich ein Osteoporose-Screening ab der Menopause. Und: Altersturnen! Wer beweglich bleibt, steht nach einem Sturz auch leichter wieder auf.



Im Interview

Dr. med. Wolfgang Sitte
Leitender Arzt Orthopädie
Spital Uster

Gesundheitsforum



Herausforderung Alter: Medizin, die unterstützt

Das Alter bringt zahlreiche Herausforderungen mit sich. Erfahren Sie, wie die moderne Medizin im höheren Alter gezielt unterstützen kann, um die Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten oder wiederherzustellen. Unsere Spezialistinnen und Spezialisten aus Geriatrie, Orthopädie und Wundbehandlung erläutern die neuesten Erkenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind.

Mittwoch, 21. Mai 2025 im Forum, Spital Uster

Programm:

18.30 Uhr:	Türöffnung
19.00 Uhr:	Referat und Podiumsdiskussion
Ab 20.15 Uhr:	Apéro

Podiumsgäste

- Dr. med. Marion Baumann, Chefarztin Geriatrie, Spital Uster
- Dr. med. Wolfgang Sitte, Leitender Arzt Orthopädie, Spital Uster
- Dr. med. Siamak Sharafi, Oberarzt Chirurgie, Ärztliche Leitung Wundbehandlungszentrum, Spital Uster

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich, da die Sitzplätze beschränkt sind. Anmeldung unter spitaluster.ch/gesundheitsforum oder per E-Mail an: kommunikation@spitaluster.ch.

Vorschau Gesundheitsforen

29. Oktober 2025: Starke Abwehr und kluger Schutz: Infektionen vermeiden



Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster
Telefon 044 911 11 11, www.spitaluster.ch