

Injektionen in größeren Abständen

Schwimmen trotz AC-Gelenksarthrose?

Frage: Ich bin 44 Jahre alt und in einer Masters Schwimmgruppe – allerdings mit wenigen lokalen Wettkämpfen etwa zwei mal pro Jahr und schwimme alle vier Schwimmstile. Der Trainingsumfang beträgt etwa drei Stunden/Woche. Seit neun Monaten habe ich leicht bis mäßige Schmerzen im Bereich des AC-Gelenks rechts beim Schwimmen, in Ruhe nahezu nicht. Ich habe zunächst sechs Monate weniger trainiert – bei ausbleibender Besserung und klinischem Verdacht auf Impingement rechts vier Monate KG geübt. Nachdem auch dies wenig geholfen hat, habe ich ein MRT durchführen lassen. Es zeigte sich eine AC-Gelenksarthrose mit Erguss sowie ein Ödem der Supraspinatussehne. Vom Orthopäden bekam ich vor vier Tagen Triamcinolon und ein Lokal-

anästhetikum ins Gelenk gespritzt. Seither in Ruhe nahezu beschwerdefrei. Schwimmen war ich noch nicht. Da Schwimmen immer mein Lieblingssport war und ein Verzicht für mich sehr traurig wäre meine Frage: Ist es tolerierbar mit einem solchen Befund weiter zu trainieren? Falls ja welche Stilarten sollte man meiden?

Experte Prof. Dr. F.U. Niethard, Aachen: Die AC-Gelenksarthrose ist bei Schwimmern mit Überkopfgreif bekannt. Wenn Sie jetzt zum ersten Mal eine lokale Injektion mit Erfolg erhalten haben, sollten Sie die Trainingsintensität zunächst senken, ggf. auf einen minderbelastenden Schwimmstil (z. B. Brust) umschwenken und die Entwicklung beobachten. Eine völlige Entlastung des AC-Gelenkes ist



bei keinem Schwimmstil möglich. Wenn man nur in größeren Abständen (>3 Monate) Injektionen erfolgreich durchführen kann, wäre dies zunächst eine sinnvolle Therapie.

Expertenrat Orthopädie/Unfallchirurgie;
www.springermedizin.de

Nahrungsergänzungsmittel für Haut & Haar

Bei Glutamatallergie auch Allergie gegen Glutaminsäure?

Frage: Ich habe neben einigen andere Allergien Pollen, Gräser, Lebensmittel, Medikamente eine bekannte Allergie gegen Glutamat, welche bei einem Allergologen diagnostiziert wurde. Nun hat man mir

gesagt, dass ich auch auf Glutaminsäure reagieren könnte. Je nach Menge. Wenn ich etwas esse, in dem natürliche Glutaminsäure, z. B. Tomaten, enthalten ist, habe ich keine Reaktion. Nun möchte ich mir ein Nahrungsergänzungsmittel kaufen was meinen Haaren, Nägeln und der Haut zu Gute kommen soll. In diesem Mittel ist L-Glutamin und Pteroylmonoglutaminsäure enthalten. Kann ich das überhaupt zu mir nehmen? Ich möchte auf keinen Fall wieder eine allergische Reaktion haben.

Experte Dr. Elisabeth Rowe, Berlin: Nach wie vor ist es umstritten, ob derartige Beschwerden Folge einer Vergiftung, Allergie oder Unverträglichkeit von Glutamat oder Glutaminsäure sein können. Wenn bei Ihnen eine Allergie gegen Glutamat diagnostiziert wurde, dann sollten Sie die Aufnahme jeglicher Glutaminsäureverbindungen tunlichst meiden. Denn Glutamat ist ein Salz der Glutaminsäure.

Expertenrat Dermatologie/Allergologie;
www.springermedizin.de

PPI nicht wirksam genug

GERD: Wann muss der Chirurg ran?

Frage: Wie würden Sie bei einem Patienten mit GERD und erheblicher Symptombelastung bei nur begrenzter Wirksamkeit von PPI weiter vorgehen? Ab wann würden Sie den Patienten zu einem Viszeralchirurgen überweisen? Ein Präparatwechsel hat auch bereits stattgefunden, ist jetzt ca. sieben Monate her!

Experte Dr. Martin Held, München: Eine Indikation zur Antirefluxchirurgie besteht, wenn der Patient dauernd PPI einnehmen muss und eine Alternative sucht bzw. die PPI nicht verträgt oder nicht beschwerdefrei wird. Eine Metaanalyse zeigt, dass zehn Jahre nach Antirefluxchirurgie 50% der Patienten wieder PPI benötigen. Wichtig ist, vor der OP eine Manometrie durchführen zu lassen, um Bewegungsstörungen auszuschließen. Besonders effektiv ist die Antirefluxchirurgie bei Volumenrückfluss, d.h. großen Hernien.

Expertenrat Gastroenterologie;
www.springermedizin.de



Allergiker aufgepasst, denn Glutamat ist ein Salz der Glutaminsäure!