



Fragen an die tz-Redakteurin
Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unsere Redakteurin Dorita Plange ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Mehr zum Thema Gesundheit auf
www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Wie die Eigenblut-Therapie gegen Arthrose und Entzündungen wirkt

Bio-Spritze für Sehnen & Gelenke

Gehört hat man davon schon öfter. Doch was ist das genau – diese Eigenblut-Therapie? In der Orthopädie gehört diese biologische Behandlung heute zum bewährten Repertoire gegen Entzündungen und Schmerzen bei Arthrose, Sehnenverletzungen oder Sportverletzungen. Die Orthopäden Dr. David John und Manuela Weis erklären, wo und wie diese Behandlung eingesetzt wird.



Foto links: Die Doppelkammerspritze mit dem Plasma (gelb) und dem Restblut (rot). Foto rechts: 20 Probleme, bei denen Eigenblut angewendet wird.
IMAGO, JANTZ



Die Eigenblut-Therapie wird PRP (Platelet Rich Plasma/ plättchenreiches Plasma) oder auch ACP (Autologes conditioniertes Plasma) genannt. Zugrunde liegen die wissenschaftlich erwiesenen Zusammenhänge über erstaunliche körpereigene Reparaturmechanismen, die das Immunsystem bei jeder Verletzung oder Entzündung augenblicklich in Gang setzt. Eine wesentliche Rolle spielen dabei Blutplättchen (Thrombozyten), die entzündungshemmende Wachstumsfaktoren zur Zellregeneration und Beschleunigung der Heilung freisetzen und Gelenk- und Sehnenfunktionen verbessern können. Das Besondere daran: „Weil es sich dabei ausschließlich um körpereigene Substanzen ohne jeden Zusatz handelt, gibt es keine Allergien bzw. schwere Nebenwirkungen“, so Dr. John. Ein Effekt, den auch Sportprofis schätzen. Wichtig: Die PRP-Therapie hat absolut nichts mit Doping zu tun! Beim gesundheitlich riskanten und natürlich verbotenen Blutdoping, das in den letzten Jahren immer wieder weltweit für Schlagzeilen sorgte, wurde Spitzensportlern eine sehr viel größere Menge Blut entnommen und aufbereitet, um die Ausdauerleistung zum Beispiel im Radsport zu steigern.

► **Die Behandlung**
„Vor der eigentlichen Be-

handlung nehmen wir dem Patienten maximal 15 Milligramm Blut ab“, erklärt Manuela Weis. Verwendet wird dafür die vom Münchner Medizintechnikunternehmen Arthrex entwickelte ACP-Doppelspritze. „Das ist ein in sich geschlossenes, absolut steriles und damit sehr sicheres System, das jegliche Verunreinigung bei der Plasma-gewinnung ausschließt“, so Dr. John. Bei dieser Technik handelt es sich um eine Spritze-in-Spritze-Konstruktion mit einer Membran, in der die Blutprobe für zehn Minuten in eine Zentrifuge gestellt wird. Dabei werden die hochkonzentrierten Wachstumsfaktoren und entzündungshemmende Transmitterstoffe im Blutplasma (gelb) von den übrigen Blutbestandteilen (rot) abgelöst. So entstehen ca. fünf Milliliter des wertvollen hellgelben Konzentrats, das nun die zwei- bis dreifache Konzentration an Blutplättchen (Thrombozyten) sowie entzündungshemmende Enzyme und körpereigene Proteine enthält.

► **So wirkt ACP/PRP**
Das Plasma wird nach einer gründlichen Desinfektion der Haut mit einer feinen Nadel direkt in das schmerzende Gelenk oder an die entzündete Sehne gespritzt. Die heilsamen Bestandteile sammeln sich so in hochkonzentrierter Form direkt am Ort des Problems und beschleunigen gezielt Immunabwehr, Zellregeneration und somit den Heilungsprozess. Manuela Weis: „Im günstigsten Fall gelingt es auf diese Weise, Operationen zumindest hinauszu- zögern oder sogar ganz zu verhindern.“ Die Wirkung ist in einigen Bereichen so überzeugend, dass PRP bzw. ACP starke Medikamente wie Cortison oder Schmerzmittel, die oft auch uner-

wünscht Nebenwirkungen haben, abgelöst haben.

- **1. Arthrose in der Schulter**
Die ACP/PRP-Behandlung kann hier den Degenerationsprozess im Schultergelenk verlangsamen und so das Fortschreiten der Arthrose hinauszögern. Schmerzen werden gelindert und die Beweglichkeit verbessert.
- **2. Schleimbeutel**
Die Schleimbeutelentzündung in der Schulter (und auch in der Hüfte) ist extrem schmerzhaft. Klinische Studien haben gezeigt, dass Eigenblut Schmerzen und Entzündung lindern kann.
- **3. Tennis- und Golferarm**
Eine Sehnenansatz-Entzündung, oft ausgelöst durch Überlastung. In Studien war PRP/ACP einer Cortison-Injektion überlegen.
- **4. Sehnnenscheide**
Auch im Handgelenk kann eine schmerzhafte Sehnnenscheidenentzündung (Tendovaginitis) auftreten. Das frische, sauerstoff- und nährstoffreiche Blut beschleunigt den Aufbau von Kollagen und der neuen Gewebestruktur.
- **5. Rhizarthrose**
Rhizarthrose im Daumensattelgelenk verursacht schmerzhaften Knorpelverschleiß. ACP/PRP gilt

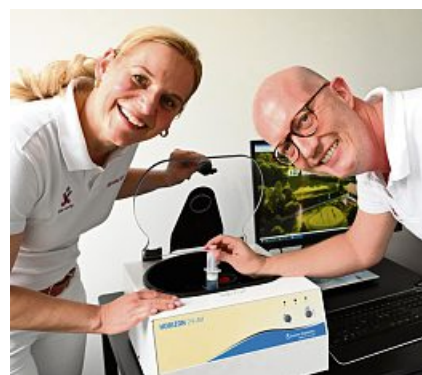
hier im frühen Stadium als vielversprechende Therapiemethode.

- **6. Facettengelenke**
Die ACP/PRP-Therapie an der Wirbelsäule bei einer schmerzhaften Facettengelenksarthrose erfordert viel Erfahrung des Arztes. Im Vergleich zur Cortison-Behandlung schnitt der Langzeiteffekt der Therapie deutlich besser ab.
- **7. Ischias**
Vor einer Behandlung mit starken Schmerzmedikamenten gegen hartnäckige Nervenreizungen wie z. B. beim Ischias-Schmerz hat sich aus Sicht vieler Ärzte oft ein Versuch mit der punktgenauen, sanften ACP/PRP-Therapie bewährt.
- **8. Bandscheibe**
Zellstimulierendes und entzündungshemmendes PRP/ACP hilft einer degenerierten Bandscheibe, wieder mehr Elastizität herzustellen. Studien im Labor und am Patienten haben diese positive Wirkung bestätigt.
- **9. Hüftgelenksarthrose**
Studien belegen, dass PRP/ACP im frühen bis mittleren Stadium die Reparatur des Knorpels bei Arthrose im Hüftgelenk stimuliert und Schmerzen lindert.
- **10. Muskeln & Sehnen**
In der Sportmedizin gehört die Eigenblut-Therapie zum festen Repertoire für die schnellere Heilung – speziell bei Verletzungen an Muskeln, Bändern und Sehnen.
- **11. Meniskusrisse**
Der Innenmeniskus im Knie ist großen Belastungen ausgesetzt. Die Folge sind häufig kleine Risse. Die erhöhte Plättchenkonzentration kann die natürliche Heilung beschleunigen und verstärken.
- **12. Runners Knee**
Das Runners Knee („Läuferknie“) ist ein Reizzustand am äußeren Kniegelenk, das oft überengagierte Jogger trifft. Die Eigenblut-Therapie beschleunigt die Heilung.
- **13. Rekonstruktions-OPS**
Kreuzband- bzw. Sehnenrisse in Knie und Schulter sind oft ein Fall für Rekonstruktions-Operationen. Studien zeigen, dass PRP/ACP postoperativ eine schnellere Heilung und Schmerzreduktion bewirkt.
- **14. Kniegelenksarthrose**
Bei leicht- und mittelgradiger Kniegelenksarthrose überzeugte die Eigenblut-Wirkung in Studien und Metaanalysen bei Schmerzlinderung und Verbesserung der Gelenkfunktion.
- **15. Plicasyndrom**
Die Plica ist eine kleine Falte in der Gelenkhaut zwischen Knie-scheibe und Oberschenkel. Wenn sie sich einwickelt, kommt es zu schmerzhaften Reizungen bei jeder Bewegung. PRP/ACP lindert diese Symptome.
- **16. Patellasehne**
Die Patellasehne verbindet die Knie-scheibe (Patella) mit dem

Schienbein. Durch Fehlbelastung kann es zu winzigen Rissen kommen. Vier Studien zeigten eine Überlegenheit von PRP gegenüber Stoßwellentherapie und Dry Needling – eine Akupunkturtechnik.

- **17. Knorpel im Knie**
Knorpelverletzungen im Knie sind oft die Folge schwerer Stürze oder (Sport-)Unfälle, die sehr gut auf die Behandlung mit der PRP/ACP-Therapie ansprechen.
- **18. Sprunggelenk**
Die biochemischen Prozesse der PRP/ACP-Therapie können auch bei der Arthrose im Sprunggelenk einen knorpelschützenden Effekt entfalten, den Entzündungsschmerz hemmen und die Bildung des Bindegewebes stimulieren.
- **19. Achillessehne**
Sehnen reagieren in vielen Fällen sehr gut auf die Eigenblut-Therapie. Dazu zählt auch die Achillessehne über der Ferse, die sich bei Überlastung schmerzhaft entzündet. Hier zeigte die ACP/PRP-Therapie langfristig eine deutliche Verbesserung – und war in Studien der Wirksamkeit einer Cortison-Behandlung überlegen.
- **20. Fersensporn**
Bei einem schmerzhaften Fersensporn (Plantarfasziitis) hat sich die kräftige Sehnenplatte unter dem Fuß entzündet. Hier zeigte die ACP/PRP-Therapie langfristig eine deutliche Verbesserung – und war in Studien der Wirksamkeit einer Cortison-Behandlung überlegen.

DOP



Die Orthopäden Dr. David John und Manuela Weis an der Zentrifuge, in der das wertvolle Plasma vom Restblut getrennt wird.
SIGI JANTZ

wünschte Nebenwirkungen haben, abgelöst haben.

► **Kosten & Risiken**
Wie bei allen Eingriffen in den Körper besteht auch hier eine Infektionsgefahr, die jedoch – professionell angewendet – äußerst gering ist. Empfohlen werden meist drei bis fünf Behandlungen

im Wochenabstand. Eine Spritze kostet etwa 200 Euro. Allein die Hightech-Spritze kostet bereits ca. 60 Euro im Einkauf. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Und auch Privatpatienten sollten sich bei ihrer Krankenkasse vorab vorsichtshalber über ihren

Tarif und die Kostenübernahme informieren.

► **Die Grenzen**
Wie alle Eingriffe in den Körper hat natürlich auch die Eigenblut-Therapie Grenzen. Bei einer Arthrose vierten Grades – dem Endstadium, bei dem kaum mehr Knorpel im Gelenk vorhanden ist –

kann die Eigenblut-Therapie nicht mehr helfen. Die gleiche Einschätzung gilt für Sehnenrisse in der Schulter bzw. in der Rotatorenmanschette: „Das sind in der Regel klare Operations-Indikatoren. Nach der Operation können wir die Heilung jedoch gut mit der Eigenblutbehand-

lung unterstützen.“ Auch Menschen mit starkem Untergewicht, Tumorerkrankungen, Hepatitis, bestimmten Blutgerinnungsstörungen oder einer Erkrankung der weißen Blutkörperchen sollten nicht mit PRP/ACP behandelt werden.
DORITA PLANGE