

Gesundheits- Journal

ZEITUNG DER KÄRNTNER LANDESKLINIKEN

Für Sie zum
Mitnehmen!

SO WIRKT ERGOTHERAPIE

Gezielte Übungen und Vorstellungskraft unterstützen die Heilung

Knieschmerzen ernst nehmen

Frühzeitige Therapien verhindern langfristige Folgeschäden bei Kindern und Jugendlichen

Willkommen in der neuen Psychiatrie

Nach mehr als drei Jahren Bauzeit wurde das neue Gebäude fertiggestellt

Kurznotiert



Grüner Strom vom Dach der neuen Psychiatrie

Auch beim Bau der neuen Psychiatrie war das Thema Nachhaltigkeit ein zentrales. So wurde das Haus etwa nach dem Gebäudestandard klimaaktiv GOLD gebaut. Außerdem wurden 2.000 m² Dachfläche für eine weitere Photovoltaikanlage genutzt. Sie soll jährlich 332.500 kWh Strom erzeugen. Das entspricht dem Jahresverbrauch von 95 Vier-Personen-Haushalten. Insgesamt sind im Klinikum übrigens mehr als ein Hektar Dachfläche mit Photovoltaikanlagen ausgebaut.

→ Mehr zum Neubau erfahren Sie auf Seite 16



QR-Code scannen und
das Gesundheits-Journal
auf Tablet oder
Smartphone lesen.



IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber:

Landeskrankenanstalten-
Betriebsgesellschaft – KABEG
KABEG Management
Kraßnigstraße 15
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: +43 463 552 12-0
E-Mail: office@kabeg.at
Firmenbuchnummer: 71434a
UID-Nummer: ATU 25802806
DVR-Nummer: 00757209

Redaktion:

Mag. Nathalie Trost
Mag. Kerstin Wrusnig

Satz & Layout:

Andreas Erschen
Kinderdorfstraße 5
9062 Moosburg
Druck:
Satz- und Druckteam
Feschnigstraße 232
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Lektorat:

Peter Koschnik

Druckauflage:

7.500 Stück

Erscheinungsweise:

Vierteljährlich und nach Bedarf

Bildnachweise:

Titelseite: ©KABEG/Bauer; Seite 2: ©KABEG/Kressl, ©iStock/hocus-focus, ©Erschen;
Seite 3: ©KABEG/Bauer (4), ©KABEG; Seite 4: ©KABEG/Hipp, ©KABEG (3); Seite 5:
©KABEG/Hipp (3), ©KABEG (2); Seite 6/7: ©iStock/ Sewcream, ©iStock/ Yulia Gusterina;
Seite 8: KABEG©; Seite 9: ©KABEG; Seite 10: ©KABEG/Bauer; Seite 11: ©KABEG/Bauer,
Seite 12: ©KABEG/Bauer (2); Seite 13: ©KABEG/Bauer (3); Seite 14: ©KABEG/Bauer;
Seite 15: ©KABEG/Bauer(2); Seite 15: ©KABEG/Kressl; Seite 16: ©KABEG/Bauer (3),
KABEG/Kressl (1); Seite 18: ©KABEG/Kressl, ©KABEG; Seite 19: ©KABEG/Bauer; Seite 20:
©KABEG/Bauer; Seite 21: ©KABEG/Bauer (2); Seite 22: ©KABEG/Bauer (2);
Rückseite: ©KABEG/Gleiss (6), ©Erschen.

Die Zeitung dient der Information der Patienten und Mitarbeiter der KABEG sowie der Öffentlichkeit über die Belange des Spitalswesens. Darüber hinaus bringt das Medium Beiträge aus den Themenreichen Gesundheit und Medizin. Das Gesundheits-Journal wird auf umweltfreundlichem Papier gedruckt. Wir legen großen Wert auf Gleichberechtigung. Für eine bessere Lesbarkeit verzichten wir jedoch auf genderspezifische Formulierungen. Auf Archivfotos vor der COVID-Pandemie, tragen unsere Mitarbeiter keine FFP2-Masken.

KABEG

Für Rückfragen, Anregungen sowie kostenlose Bestellung des Magazins schreiben Sie uns an: presse@kabeg.at

**DRUCKLAND
KÄRNTEN**
PERFECTPRINT

Gesundheits-Journal

IMPRESSUM	2
AKTUELLES	4
ERNÄHRUNG	6
UMWELTPREIS	8
KNIESCHMERZEN	10
KATZENALLERGIE	14
NEUBAU	16
COVID-19	19
ERGOTHERAPIE	20
DENKSPORT	23

AUS DEM INHALT



SEITE 20 – TITELSTORY

Ergotherapie nach Handverletzungen

Ein Patient erzählt, wie ihm gezielte Ergotherapie geholfen hat.



DR. ULRIKE ROGATSCH

*Mehr als 30%
der Bevölkerung
reagieren allergisch
auf Katzen.*

→ Lesen Sie mehr dazu auf Seite 14



SEITE 8

LKH Villach gewinnt Umweltpreis

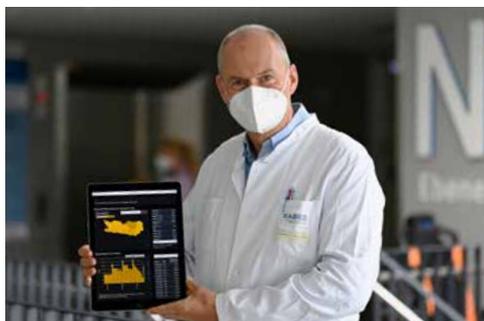
Das LKH Villach punktet mit zahlreichen grünen Maßnahmen.



SEITE 10

Knieschmerzen ernst nehmen

Auch in jungen Jahren können Probleme im Knie auftreten.



SEITE 19

Was jetzt für den Booster spricht

Prim. Dr. Jörg Weber beantwortet die wichtigsten Fragen zur vierten Impfung.

„Starker Start für kleine Helden“ hieß es am Welt-Frühgeborenen-Tag

Weltweit ist ca. **jedes zehnte Neugeborene** ein Frühgeborenes, in Österreich kamen 2021 **6.044 (7 %) der Babys** zu früh (vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche) zur Welt. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

„Wenn sich eine Frühgeburt ankündigt, sind die Eltern sehr besorgt und verängstigt. Dies ist verständlich bei der Vorstellung, dass das eigene Kind mehrere Tage oder Wochen im Inkubator liegen und intensivmedizinisch betreut werden muss“, sagen die Leiterin der Neonatologie im ELKI, Dr. Claudia Kanduth, und Stationsleitung DGKP Lisbeth Janschitz. Wie schon in den vergangenen Jahren unterstützten die Neonatologen der Kärntner Landeskliniken auch heuer wieder den Welt-Frühgeborenen-Tag am 17. November. Mit weißen und lilafarbenen Luftballons sowie kleinen Geschenken setzten die Spitäler in Klagenfurt und Villach ein Zeichen.



Gedenkfeier für verstorbene Kinder und Jugendliche im ELKI

Einmal im Jahr steigen Luftballons über dem Eltern-Kind-Zentrum (ELKI) im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee auf. Die bunten Ballons, die einige Beobachter mit Freude in Zusammenhang bringen, haben aber einen traurigen Hintergrund: Sie erinnern an jene kleinen Patienten, die innerhalb der vergangenen 12 Monate verstorben sind. Dieses Ritual, das dieses Jahr am 7. Oktober stattfand, stellt einen wichtigen Meilenstein in der Trauerarbeit für die Familien der Kinder und Jugendlichen, aber auch für die Mitarbeiter dar. „Unsere Veranstaltung findet jedes Jahr rund um den Herbstbeginn statt.

Mitarbeiter, aber auch Familienangehörige der verstorbenen Kinder und Jugendlichen waren dazu eingeladen“, erzählt Facharzt Dr. Peter Matscheko von der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, der gemeinsam mit DGKP Patricia Linzatti die Feier organisierte. Für jedes Kind wurde eine Kerze angezündet. Mit feierlicher Musik und einfühlsamen Texten wurde an die Verstorbenen erinnert.

„Höhepunkt war wie immer der Moment, als wir die Ballons mit lieben Wünschen an die Kinder und Jugendlichen in den Himmel geschickt haben“, sagt Matscheko, Leiter des ELKI-Palliativteams.



Auszeichnung als Kompetenzzentrum für Hernienchirurgie



Zwerchfell-, Leisten-, Narbenbruch und vieles mehr: **Die Abteilung für Allgemein- und Gefäßchirurgie des LKH Villach** wurde als international **anerkanntes Zentrum für Hernienchirurgie** ausgezeichnet.

„Unsere hohe Behandlungsqualität wurde von Fachexperten auf Herz und Nieren geprüft und gesondert gelobt“, freuen sich Abteilungsvorstand Prim. Dr. Gerhard Jenic und sein Team. Die externen Auditoren überprüften nach strengen Kriterien die Operationsqualität von der Planung bis zur Ausführung sowie alle Behandlungsabläufe im Zuge einer Operation.

Sogar die Abteilungsstrukturen und die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit allen wesentlichen Partnerabteilungen wurden gecheckt. „Dabei mussten die OP-Pflege, die chirurgischen Ambulanzen und Stationen, die Anästhesie und Intensivmedizin, die Radiologie und viele mehr den Prüfungen standhalten“, so Jenic. Das Hernienzentrum muss seine Ergebnisse auch stetig kontrollieren – unter anderem durch die Teilnahme am deutschen Hernienregister „Herniamed“.

Selbstgestrickte „Green Socks“ vermitteln Beistand, Trost und Zuversicht



Die Diagnose einer gynäkologischen Krebserkrankung im Unterleib ist immer ein Schock. Um Betroffenen Trost und Zuversicht zu spenden, wurden auf Initiative der Krebshilfe grüne Socken gestrickt. Ein Korb der liebevoll hergestellten Strickware wurde Anfang November an das Team der Gynäkologie in Klagenfurt übergeben, das die Geschenke an die Patientinnen weiterleitete. „Was für eine schöne Botschaft“, war eine Frau gerührt. Besonders die persönlichen Nachrichten auf den Socken vermitteln ihr Mut und Hoffnung. Das gynäkologische Krebszentrum des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee ist das einzige zertifizierte Krebszentrum dieser Art in Kärnten. Pro Jahr werden ca. 70 Frauen mit Neu- oder Rezidivkrankung interdisziplinär nach den Vorgaben der Deutschen Krebsgesellschaft unter Leitung von Prim. PD Dr. Johannes Lermann betreut.



Lösungswort Kreuzwortschl: BADETUCH

3	8	2	9	6	5	7	1	4
5	6	1	4	2	7	9	3	8
4	7	9	8	1	3	2	5	6
8	4	5	6	9	2	3	7	1
7	1	3	5	4	8	6	9	2
9	2	6	3	7	1	4	8	5
1	5	4	7	3	6	8	2	9
6	3	8	2	5	9	1	4	7
2	9	7	1	8	4	5	6	3

mittel

1	5	4	9	3	8	6	2	7
8	6	9	2	5	7	3	1	4
7	2	3	4	1	6	9	8	5
9	3	5	6	8	4	1	7	2
2	1	8	5	7	9	4	6	3
6	4	7	3	2	1	8	5	9
5	9	6	8	4	2	7	3	1
4	7	2	1	6	3	5	9	8
3	8	1	7	9	5	2	4	6

schwer



Freude über Zwillingsgeburten im Klinikum und dem LKH Villach

Ein besonderes Jubiläum mit doppelter Freude gab es heuer im Eltern-Kind-Zentrum (ELKI) am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee:

Die Zwillinge Viktor und Anton waren die 1000. Geburt und haben auf natürlichem Wege das Licht der Welt erblickt. 24 Stunden später gab es mit Niklas und Matheo eine weitere Zwillingsgeburt. „Allen vier Kindern ging es von Anfang an gut“, sagt Prim. PD Dr. Johannes Lermann, Abteilungsvorstand der Gynäkologie und Geburtshilfe im Klinikum.



Und auch im LKH Villach gab es schöne Neuigkeiten:

Im September verzeichneten Ärzte und Hebammen die 23. Zwillingsgeburt des Jahres: ein Bub und ein Mädchen. „Das Besondere war in diesem Fall, dass es durch die optimale Lage der Kinder möglich war, eine Spontangeburt durchzuführen“, betont Prim. PD Dr. Oliver Preyer, Abteilungsvorstand der Gynäkologie und Geburtshilfe im LKH Villach. „Hebammen und Ärzte waren natürlich mehr gefordert, da man nach der Geburt des ersten Zwillings mittels Ultraschall und Schienung bemüht ist, dass der zweite Zwilling in Schädellage bleibt und sich nicht dreht, da er mehr Platz hat, nachdem der erste geboren ist“, erklären Preyer und sein Team.





KULINARISCHE VORSÄTZE IM NEUEN JAHR

Langsame Ernährungsumstellung statt Crash-Diäten

Diätologin Julia Schlatter gibt Tipps, wie der gute Vorsatz, sich 2023 gesünder zu ernähren oder Gewicht zu reduzieren, gelingen kann. Wesentlich dabei sind Planung, bewusstes Einkaufen und natürlich der Genuss.



Es ist ein beliebter Brauch rund um den Jahreswechsel: Das Formulieren von guten Vorsätzen. Mit dem neuen Jahr soll auch das eigene Leben besser, gesünder und sportlicher werden. Für 2023 stehen „mehr Bewegung“, „bewusster Leben“, „sich gesünder ernähren“ oder „abnehmen“ wieder ganz oben auf der Liste der guten Vorsätze der Österreicher. „Das neue Jahr bringt bei vielen Menschen Euphorie und Motivation mit sich. Diese verfliegen aber häufig sehr schnell und man ist frustriert, weil das Vorhaben gescheitert ist“, sagt Julia Schlatte, Diätologin im LKH Wolfsberg. Damit es diesmal zumindest bei der Ernährung klappt, hat sie einige Tipps: „Was man auf keinen Fall machen soll, ist alles auf einmal über den Haufen zu werfen. Stellt man plötzlich alles um, hat man das Gefühl, eine Diät zu durchleben und fühlt sich häufig überfordert.“

Sinnvoller ist es stattdessen, eine Ernährungsumstellung Schritt für Schritt in Angriff zu nehmen.

Planung und Zeit

Wenn die Zeit zum Kochen knapp bemessen ist, braucht es eine umso bessere Planung. „Eigens kreierte Speisepläne mit schnell zubereitenden Mahlzeiten sorgen für Struktur. Meal-Prep, also Mahlzeiten vorkochen, hat den Vorteil, nicht täglich kochen zu müssen“, sagt Schlatte. Selbst wenn wenig Zeit für die Zubereitung vorhanden ist, sollte man sich dennoch bewusst Zeit fürs Essen nehmen. Die Sättigung setzt nämlich erst nach 15-20 Minuten ein. Wenn man also langsam und bewusst isst, verspürt man die Sättigung schneller bzw. besser. „Reduziert man das Essstempo, reichen häufig 2/3 der gewohnten Mahlzeiten“, erklärt die Diätologin.

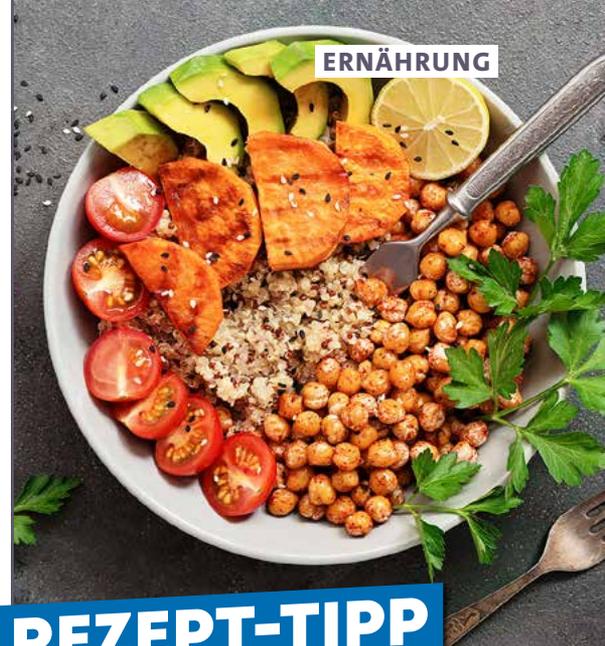
Bewusster einkaufen

Sich gesünder zu ernähren beginnt bereits beim Einkauf. Schlatte: „Der Tipp, nicht hungrig einkaufen zu gehen, ist bereits vielen bekannt. Als nächstes sollte man sich bereits zu Hause eine Einkaufsliste schreiben – einerseits, um nichts zu vergessen, und andererseits, um unnötige Käufe zu vermeiden.“ Dies schont die Geldbörse und sorgt auch für Abwechslung und Ordnung im Kühlschrank. Bevorzugt sollten frische Lebensmittel im Einkaufswagen landen – idealerweise regional und saisonal. „Zudem lohnt sich immer ein Blick auf die Zutatenliste von verarbeiteten Lebensmitteln, um ein besseres Verständnis für die Produkte zu bekommen und sich bewusst zu machen, was wirklich dahinter steckt“, rät die Ernährungsexpertin.

Neues probieren

Sich gesund zu ernähren heißt aber nicht, dass man auf etwas verzichten muss! „Statt Verboten sollten vielmehr Reduktion und natürlich der Genuss an erster Stelle stehen“, rät Schlatte. Gesundes Essen und Trinken soll nicht als Zwang, sondern als Bereicherung angesehen werden. Dabei helfen können kulinarische Ausflüge, das Ausprobieren von neuen Zutaten und Rezepten oder gemeinsam mit der Familie zu kochen. „Hat man erstmal eine bunte Vielfalt an Geschmäckern und Gerichten ausprobiert, gelingt der gute Vorsatz viel leichter“, weiß Schlatte. Der Spaß am Kochen darf dabei freilich niemals zu kurz kommen.

www.lkh-wolfsberg.at



REZEPT-TIPP

Buddha Bowl mit Huhn und gerösteten Kichererbsen

Für 2 Personen

Zutaten:

- 100 g Hühnerbrust
- 1 Stück Süßkartoffel
- 1 große Tomate
- 120 g Sonnenweizen (Ebly)
- 100 g Kichererbsen
- 120 g Wirsing
- Rapsöl zum Anbraten

Zum Verfeinern:

- 1 EL Sesam
- 1 EL Pinienkerne
- 2 EL Kresse

Zubereitung:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Sonnenweizen hineingeben und bei kleiner Flamme 10–12 Minuten köcheln lassen.
2. Süßkartoffel schälen und in feine Streifen schneiden, anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten; dann die Kichererbsen in derselben Pfanne mit Öl anrösten und beides separat im Ofen warmhalten.
3. Nun die in Streifen geschnittene Hühnerbrust mit etwas Salz, Pfeffer und Gewürzen auf beiden Seiten in einer Pfanne anbraten.
4. Währenddessen die Tomate halbieren und die beiden Hälften fächerartig einschneiden.
5. Wirsing waschen und zerteilen, kurz aufkochen und aus dem Wasser nehmen.
6. Nun die einzelnen vorbereiteten Zutaten in zwei Schüsseln anrichten, mit Sesam und Pinienkernen sowie Kresse verfeinern und servieren.

Guten Appetit!



Im Frühjahr startete das LKH Villach mit dem Recycling von Narkosegas.

Ausgezeichneter KLIMA- & UMWELTSCHUTZ

Das LKH Villach wurde für die Wiederaufbereitung von Narkosegas geehrt

Das Krankenhaus der Draustadt setzt jedes Jahr neue Maßnahmen, um die Umwelt bzw. das Klima zu schützen. Heuer wurde dem LKH für das besondere Engagement der Umweltmanagementpreis des Bundes verliehen. Und es sind schon weitere grüne Neuerungen geplant.

Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind dem LKH Villach ein wichtiges Anliegen. Die Mitarbeiter arbeiten laufend daran, immer wieder neue Wege und Maßnahmen in diesem Bereich zu etablieren. Auf Initiative von Prim. Dr. Ernst Trampitsch, Abteilungsvorstand der Anästhesiologie und Intensivmedizin am LKH Villach, wurde im Frühjahr 2022 damit begonnen, Narkosegas zu recyceln – als erstes Krankenhaus in Österreich.

„Es ist enorm wichtig, auch den klinischen Bereich in die Umweltmaßnahmen einzubeziehen. Wenn man beispielsweise bedenkt, dass viele Narkosegase wesentlich klimaschädlicher sind als CO₂ und über Jahre in der Atmosphäre verbleiben können, ist es wichtig, ein entsprechendes Bewusstsein für den Einsatz der Narkosegase zu schaffen“, begründet er sein Engagement. Im LKH Villach wurden dafür die Deckenversorgungseinheiten in den OP-Sälen mit smarten und aus-

tauschbaren Aktivkohlefiltern ausgestattet. Das inhalative Anästhetikum wird von diesen Filtern absorbiert und nicht mehr in die Atmosphäre geleitet. „Das ist eine einfache und kostengünstige Maßnahme, die allein in unserem Krankenhaus Emissionen von mehreren Tonnen CO₂-Äquivalent/Jahr in die Atmosphäre verhindert“, rechnet Trampitsch. Für die Umsetzung dieses Projektes wurde das LKH im Oktober mit dem Umweltmanagementpreis 2022 in der Kategorie „Beste Maßnahme – Umwelt- und Klimaschutz“ vom Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie ausgezeichnet. Der Preis wird an Organisationen im öffentlichen Sektor für herausragende Leistungen verliehen.

Kampf dem Plastik

Auf diesem Erfolg wollen sich die Mitarbeiter des LKH Villach freilich nicht ausruhen. „Wir haben schon wieder viele Ideen in Umsetzung bzw. in der Pipeline“, verrät Simon Wurzer, MSc, Abteilungsleitung Pflege und Teil des interdisziplinären Green-Teams. So wird etwa seit Beginn des Jahres 2022 an der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin auf steril abgepackte Plastikteile, sogenannte Aquapaks, bei der Verabreichung von Sauerstoff verzichtet.

„Die Idee dazu stammt aus unserem Ideenwettbewerb, den wir unter den Mitarbeitern des Krankenhauses durchgeführt haben“, erzählt Wurzer. Dieser Vorschlag wurde eingebracht, da wissenschaftliche Studien belegen, dass eine Befeuchtung von Sauerstoff, wenn er über Sonde, Nasenbrille oder Maske verabreicht wird, gar nicht notwendig ist. „Statt der Befeuchtung ist es nämlich ausreichend, auf eine optimale Pflege der Schleimhäute von Mund und Nase zu achten“, klärt Wurzer auf. Somit haben diese Plastikbehälter ausgedient.

Nach einem mehrmonatigen Testlauf an der Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin verzeichnete man sehr positive Erfolge. „Aus diesem Grund haben wir diese Maßnahme schließlich im gesamten LKH umgesetzt. Es ergibt sich dadurch eine jährliche Einsparung von rund 9.000 Aquapaks mit einem Gesamtwert von immerhin 9.000 Euro verbunden mit einer Müllreduktion von etwa einer halben Tonne“, erläutern Wurzer und Primarius Trampitsch.

Sparen bei Kilowattstunden

Doch auch vermeintliche Kleinigkeiten tragen zum großen Ganzen bei. So wird etwa



Bei der Verabreichung von Sauerstoff wird auf kleine Plastikteile verzichtet.

Es ergibt sich dadurch eine jährliche Einsparung von rund 9.000 Aquapaks mit einer Müllreduktion von einer halben Tonne.

Prim. Dr. Ernst Trampitsch
Abteilungsmitglied der Anästhesiologie
und Intensivmedizin am LKH Villach

das Energiemanagement im LKH kritisch unter die Lupe genommen. „Stromsparen ist hier die Devise“, erklärt Wurzer. Und weiter: „Wir überlegen, in welchen Bereichen es Sinn macht, Bewegungsmelder zu installieren bzw. wo eine Zeitschaltuhr eingesetzt werden kann. Und auch in Fluchtgängen reduzieren wir die Lampen.“

Eine besondere Bedeutung kommt in diesem Bereich aber den Mitarbeitern selbst zu. Wurzer: „Wir setzen hier auf das sogenannte ‚nudging‘, also das Erinnern.“ Mit „Licht bitte aus“-Aufklebern wird das Personal darauf sensibilisiert, das Licht auszuschalten, wenn es nicht mehr benötigt wird. „Der Grundgedanke dabei ist, dass jede eingesparte Kilowattstunde dem Klimaschutz hilft“, betont Wurzer.

Voneinander lernen

Die Mitarbeiter des LKH Villach blicken aber auch in die anderen Spitäler der Kärntner Landeskliniken. „Nicht nur wir haben gute Ideen“, sagen Trampitsch und Wurzer. Fündig wurden die Villacher im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Dort änderte man vor einem Jahr im Ambulanzbereich das Material der Patientenarmbänder. „Aus Plastik wurde Papier. Diese Maßnahme übernehmen wir künftig sehr gerne auch in Villach“, so Trampitsch. Angeregt wurde diese Neuerung in Klagenfurt übrigens von der Abteilung für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie.

www.lkh-villach.at



Christina P. mit Prim. Univ.-Prof.
Dr. Johannes Schalamon (li.) und
Oberarzt Dr. Clemens Gerhold (re.)



KNIESCHMERZEN BEIM NACHWUCHS ERNST NEHMEN

Eine frühzeitige Therapie kann langfristige Folgeschäden verhindern

Wenn Kinder und Jugendliche unter Schmerzen im Knie berichten, werden sie oftmals nicht ernst genommen. Eine Betroffene ist Christina P. (17), die nach der erfolgreichen Behandlung an der Kinder- und Jugendchirurgie im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee nun auf diese Problematik hinweisen will.

Ich habe über mehrere Monate hinweg immer wieder große Schmerzen im Knie gehabt“, erzählt Christina P. Allein: Kaum jemand nahm das Mädchen ernst. „Sogar die Lehrerin in der Schule hat mir zu verstehen gegeben, dass sie mir nicht glaubt, vor allem, da ich noch so jung sei. Da habe ich zum Schluss tatsächlich schon an meiner eigenen Wahrnehmung gezweifelt. Ich dachte echt, meine Lehrerin ist erwachsen und muss es besser wissen als ich“, sagt die Jugendliche. Was der Kärntnerin geschehen ist, kann Prim. Univ.-Prof. Dr. Johannes Schalamon, Abteilungsvorstand der Kinder- und Jugendchirurgie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee aus seiner Praxis bestätigen. „Kniebeschwerden im Kindes- und Jugendalter werden leider noch oft unterschätzt und sowohl von Eltern, Lehrern aber auch Ärzten nicht ernst genommen. Dabei haben Kinder und Jugendliche bereits Kreuzbänder und Menisci – diese wachsen nicht erst im späteren Alter“, stellt er klar. Daher können auch in jungen Jahren Knieschmerzen auftreten. „Dahinter verbergen sich oft harmlose vorübergehende Probleme, die selten eine ärztliche Behandlung benötigen – etwa Prellungen oder Zerrungen.“ Allerdings gibt es auch ernsthafte Verletzungen oder auch angebore-

Durch eine rechtzeitige Abklärung und eine professionelle Therapie kann ein langfristiger Schaden im Knie verhindert werden.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Johannes Schalamon
Abteilungsvorstand der Kinder- und Jugendchirurgie am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

ne Fehlstellungen der Gelenkstrukturen, die nicht nur zu langanhaltenden Schmerzen, sondern auch zu Funktionsverlust und letztlich zu einer vorzeitigen Gelenkabnutzung führen können. „Durch eine rechtzeitige Abklärung und eine professionelle Therapie kann ein langfristiger Schaden im Knie verhindert werden. Das erspart den Patienten dann unter Umständen eine vorzeitige Knie-

prothese im Erwachsenenalter“, so Schalamon, der sich unter anderem auf die Behandlung von Knieproblemen bei Kindern und Jugendlichen spezialisiert hat.

Monatelanges Leid

Nach über einem halben Jahr immer wiederkehrender Schmerzen wurde schließlich auch Christina P. an der Kinder- und Jugendchirurgie untersucht. Doch die Erstellung der genauen Diagnose war gar nicht so einfach. „Die MRT-Untersuchung ergab zwar bereits



In der Bildgebung war das Ausmaß der Verletzung nicht sichtbar.



Oben: Die Mediziner sind zufrieden mit dem Heilungsverlauf ihrer Patientin. Unten: Am Kniemodell wird Christina die Verletzung erklärt.



den Hinweis, dass eine Knieverletzung vorliegt – die korrekte Diagnose konnte aber noch nicht ermittelt werden“, erklärt der Primarius. Und weiter: „Hier stößt die Bildgebung in vielen Fällen an ihre Grenzen. Erst die Spiegelung des Kniegelenks – die sogenannte Arthroskopie – kann Klarheit bringen und das Rätsel der Ursache für die Schmerzen lösen.“

„Für mich war es schon eine große Erleichterung, dass endlich ein Grund für mein Leid festgestellt wurde“, sagt Christina, die nach vielen Monaten schon der Verzweiflung nahe war. „Es war wirklich zermürbend. Denn bei jeder falschen Bewegung gab es einen kurzen Stich und ich konnte kaum mehr auftreten oder das Knie strecken. Und obwohl es bessere und dann wieder schlechtere Phasen gab – weg gingen die Schmerzen nie“, erzählt sie. Ursache für die Verletzung dürfte ein Sturz beim Skifahren am Heiligen Abend 2021 gewesen sein. „Ab da hat es angefangen. Und erst im Spätsommer bzw. Herbst 2022 konnte mir im ELKI geholfen werden“, berichtet Christina über ihren langen Leidensweg.

Erfolgreiche OP

Im September fand schließlich der chirurgische Eingriff im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee statt, bei dem auch das Ausmaß der Verletzung endgültig geklärt werden konnte. „Mein Team und ich mussten feststellen, dass Christina unter einem kompletten, längsverlaufenden Abriss des Außenmeniskus litt, der sich wie eine Jalousie nach hinten zusammengerollt hatte. Im vorangegangenen MRT wurde dies noch als Zyste fehlinterpretiert“, erläutert Schalamon. Im Zuge der Operation konnten die Kinder- und Jugendchirurgen den Meniskus wieder in seine ursprüngliche Position zurückbringen und annähen.

Kooperation mit der Kinderorthopädie

Für die nächsten Wochen musste Christina eine Schiene tragen, gezielte Übungen machen sowie auf Krücken gehen. Natürlich sind auch Kontrolltermine in der Spezialambulanz der Kinder- und Jugendchirurgie angesetzt. Wenige Wochen nach dem Eingriff trifft sie dort auf Prof. Schalamon und Oberarzt Dr. Clemens Gerhold, Leiter der Kinderortho-

*Gemeinsam lassen sich
sämtliche Probleme
umfassend abklären
und wir können eine
rechtzeitige, moderne
und zielgerichtete
Therapie einleiten.*

Oberarzt Dr. Clemens Gerhold

Leiter der Kinderorthopädischen Ambulanz
am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee



Christina will ein Referat zu Knieschmerzen in der Schule halten und bekommt Unterstützung von Prof. Schalamon.

pädischen Ambulanz. „Kniewerletzungen bzw. Schmerzen im Knie können manchmal sehr komplex sein – wie man auch am Fall von Christina sieht“, erklärt Schalamon. Daher etablierte er eine enge Zusammenarbeit zwischen der Kinderorthopädie und seiner Abteilung. „Gemeinsam lassen sich sämtliche Probleme umfassend abklären und somit können wir eine rechtzeitige, moderne und zielgerichtete Therapie einleiten“, so Schalamon und Gerhold.

Bei Christina zeigte sich einmal mehr, welche Erfolge diese Kooperation bringt. „Christina, das ist ein hervorragender Verlauf, wir sind hochzufrieden mit deinem Knie“, stellen die beiden Mediziner zur Freude der Schülerin fest. Was sie auch gleich beurteilen können: „Man sieht, du hast deine Übungen daheim fleißig gemacht. Weiter so.“ Damit Christina bald komplett auf die Krücken verzichten kann, wird ihr eine Physiotherapie verschrieben. „Bei unserem nächsten Termin wollen wir dich schon wieder laufen sehen“, sagen die Ärzte mit aufmunterndem Lächeln. Um ihrer Patientin genau zu erklären, was mit



OA Dr. Gerhold (li.) und Prof. Schalamon (re.) arbeiten eng zusammen.

ihrem Knie passiert ist, gehen sie mit dem Mädchen nochmal alle MRT-Bilder genau durch. „Ich finde es sehr traurig, dass mir so viele Erwachsene nicht geglaubt haben. Mir ist es wichtig aufzuklären und ich werde ein Referat dazu in der Schule halten“, hat sie sich vorgenommen. Unterstützung dazu bekommt sie von Prim. Schalamon persönlich. „Wenn du Fragen hast, melde dich gerne bei mir“, gibt er seiner Patientin mit auf den Weg.

Abklärung

Der Primarius rät zudem anderen Betroffenen, die Schmerzen im Knie nicht zu ignorieren: „Falls diese nach einem akuten Trauma auftreten, sollte man unbedingt zum Arzt. Ich kann aber auch sagen, dass viele Verletzungen spontan oder nach einer temporären Ruhestellung heilen.“ Sollten die Beschwerden aber länger als 7–10 Tage bestehen oder von Beginn an durch eine ausgeprägte Symptomatik auffallen, ist jedenfalls eine erweiterte Abklärung mittels MRT empfohlen.

www.klinikum-klagenfurt.at



Allergie GEGEN DIE KATZ'

Schluckimpfung für Fellnasen bringt Menschen Erleichterung

Wenn das Immunsystem gegen das geliebte Haustier rebelliert, muss die Katze nicht immer gleich weggegeben werden.

HNO-Oberärztin Dr. Ulrike Rogatsch erklärt, welche Optionen der Therapie es gibt – für Mensch UND Tier.

Die Katze ist das beliebteste Haustier der Österreicherinnen und Österreicher: Rund 1,8 Millionen Samtpfoten leben in heimischen Haushalten. Doch die Freude an den possierlichen Stubentigern ist für einige getrübt. „Mehr als 30 % der Bevölkerung reagieren allergisch auf Katzen“, sagt Dr. Ulrike Rogatsch, Oberärztin an der Hals-Nasen-Ohren-Abteilung am Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, die sich auf die Diagnose und Behandlung von Allergien spezialisiert hat. Betroffene leiden unter

Schnupfen, Husten, juckenden und tränenden Augen oder auch unter Hautausschlag. Sehr empfindliche Allergiker entwickeln sogar Asthma und Atemnot.

Haare verteilen Allergen

„Im Volksmund wird häufig von einer Katzenhaarallergie gesprochen“, erzählt Rogatsch und betont, dass diese Bezeichnung missverständlich ist. Auslöser der allergischen Reaktion sind nämlich nicht die Haare, sondern das Protein ‚Fel d 1‘, das über

Körperflüssigkeiten wie Speichel, Schweiß, Urin und Talgdrüsen abgesondert wird. „Dieses Eiweiß wird zum Beispiel durch das Reinigungsritual der Tiere, also das Putzen, über das Fell verteilt“, berichtet die Allergieexpertin. Die Allergene kleben dann an den Haaren und werden so über die Atemluft verbreitet. Was gerade bei den Allergenen von Katzen erschwerend hinzukommt: Sie schweben besonders lange in der Luft und bleiben auf Vorhängen, Polstermöbeln und natürlich der Kleidung haften. Rogatsch: „Durch die Kleidung werden sie schließlich an öffentliche Orte wie Schulen, Bahnhöfe, Hotels oder Kinos transportiert. Durch diesen Vorgang können bei Allergikern auch Symptome auftreten, obwohl gar kein Tier anwesend war.“

Spezialfutter

Doch muss man als Allergiker nun auf das geliebte Haustier verzichten oder gibt es wirksame Therapien? „Gleich vorweg: Leider sind ausgerechnet Allergien gegen Tiere schwer zu behandeln“, sagt Rogatsch, die betont, dass aber vor allem die Symptome mit Hilfe von Antihistaminika, kortisonhaltigen Nasensprays oder auch einer konsequenten Asthmatherapie gelindert werden können. „Eine Hyposensibilisierung, die man etwa bei einer Pollenallergie einsetzt, ist bei Allergien gegen Tiere nicht Standard, da die Wirksamkeit nicht belegt ist“, berichtet die Oberärztin. Stattdessen können allergische Katzenbesitzer einen anderen Weg einschlagen. „Kürzlich ist ein spezielles Katzenfutter auf den Markt gekommen, welches Antikör-

per gegen das Katzen-Hauptallergen enthält. Man kann sagen, es handelt sich hier um eine Schluckimpfung für den Stubentiger“, klärt Rogatsch auf. Konkret wird das Katzenallergen im Speichel neutralisiert und damit die Allergenbelastung reduziert. „Zu beachten ist, dass Allergen-Restmengen bestehen bleiben und das Risiko einer allergischen Reaktion nicht gänzlich vermieden werden kann. Speziell sehr empfindliche Katzenallergiker berichten noch öfters von Symptomen“, weiß Rogatsch. In der Praxis konnte sie aber grundsätzlich positive Erfahrungen machen.

Gute Ergebnisse

„Einer meiner Patienten ist auf die Katze seiner Freundin allergisch. Der 36-Jährige leidet zudem an einer Pollen- und Hausstauballergie sowie an Asthma.“ Dem Mann wurden mehrere Therapien wie eine spezielle Hautpflege, Kortisonspray und Augentropfen verschrieben. Der kleinen Fellnase wird seither das hypoallergene Futter verabreicht. Bei einem Kontrolltermin drei Monate nach der Erstvorstellung sind die Ergebnisse vielversprechend. „Mir geht es sehr viel besser“, berichtet der Patient Oberärztin Dr. Rogatsch.

Diagnosestellung

Voraussetzung für derartige Erfolge sind freilich ein ausführliches Gespräch sowie Untersuchungen am Beginn der Behandlung. „Dazu zählen der Prick- sowie ein Bluttest“, sagt die Allergieexpertin. Beim Pricktest werden geringe Mengen eines standardisierten Allergenextraktes auf die Haut getropft bzw. in die oberste Hautschicht geritzt. Und auch

über das Blut kann eine Allergie nachgewiesen werden. Basierend auf den Auswertungen der Tests wird dann eine passende Therapie eingeleitet. Aber auch darüber hinaus gibt es viele Tipps und Tricks, um Allergikern das Zusammenleben mit ihrem Haustier zu erleichtern.

Allergenbelastung reduzieren

Mit einfachen Maßnahmen kann zum Beispiel die Allergenbelastung in der Wohnung reduziert werden:

- Vermeidung von Teppichen und häufiges Reinigen der Bodenfläche
- Staubsauger und Luftreiniger mit HEPA-Filter
- Sprühlösungen für Polstermöbel zum Neutralisieren der Tierallergene
- Tiere nur in bestimmten Bereichen der Wohnung halten
- Katzenkiste am besten am Balkon unterbringen
- Nach jedem Kontakt mit dem Tier Hände und Kleidung waschen
- Jungtiere verbreiten mehr Allergene als ältere Katzen
- Kater wiederum verbreiten mehr Allergene als weibliche Tiere

Aber auch der Blick in die Zukunft macht allergiegeplagten Katzenfreunden Hoffnung. „Es wird aktuell an einer Impfung für den Menschen gearbeitet“, sagt Oberärztin Rogatsch, die allen Betroffenen empfiehlt, einen Facharzt aufzusuchen, um eine optimale Lösung für Mensch und Tier zu finden.

www.klinikum-klagenfurt.at



Oberärztin Dr. Ulrike Rogatsch (li.) tropft verschiedene Allergenextrakte (oben) auf die Haut.



Die neue Psychiatrie überzeugt mit vielen Grünflächen.

Willkommen in der neuen **PSYCHIATRIE**

Die Architektur spiegelt die modernen Strukturen wider

Nach mehr als drei Jahren Bauzeit wurde das neue Gebäude der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie (APP) am Gelände des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee fertiggestellt. Im Oktober wurde es vom Vorstand der KABEG an das Krankenanstaltendirektorium übergeben. Die Besiedelung erfolgt 2023.



Die Besiedelung erfolgt 2023.



Die Räumlichkeiten sind lichtdurchflutet.

Am 3. April 2019 erfolgte mit dem Spatenstich der Baustart für das neue Gebäude der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee. Im Sommer 2022 wurde das Gebäude finalisiert, im Herbst konnte es dem Direktorium des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee übergeben werden. Die symbolische Übergabe durch KABEG-Vorstand Dr. Arnold Gabriel fand im Oktober statt: „Mit der Fertigstellung des Neubaus wurde ein Meilenstein in der Entwicklung des Klinikum Klagenfurt am Wörthersee erreicht. Die Architektur spiegelt die modernen stationären Strukturen wider“, sagt der KABEG-Vorstand, der dem Direktorium statt eines Schlüssels eine Chipkarte überreichte. „Es ist unser erstes Gebäude, das vollständig über ein elektronisches Zutrittssystem funktioniert. Diese Neuerung ist

nicht nur praktisch, sondern erhöht auch die Sicherheit. Als erstes schlüsselloses Haus ist die neue Psychiatrie Vorreiter für weitere Projekte“, freute sich Mag. Roland Wolbang, Kaufmännischer Direktor am Klinikum. Er verwies aber auch auf die vielen weiteren Vorteile des neuen Gebäudes.

Die Vorzüge des neuen Gebäudes

„Das Haus steht außerdem für Nachhaltigkeit und wurde nach dem klimaaktiv GOLD Standard errichtet. Dafür wurde es im Vorjahr auch ausgezeichnet“, betont Wolbang. Die Architektur entspricht aber vor allem den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten. „Ihnen werden nun wohnlich ausgestattete Zweibettzimmer geboten“, erzählt Prim. Dr. Herwig Oberlerchner, Abteilungsvorstand der Psychiatrie und Psychotherapie. Zudem überzeugt das Haus mit hellen Therapie- und

Aufenthaltsräumen, Grünflächen, Innenhöfen und Begegnungszonen mit Patientenkaffee. Aber auch Rückzugsmöglichkeiten werden an den Stationen künftig geboten. Es gibt zudem getrennte Zugänge für akute, geplante und ambulante Patienten.

Neue Organisationsstruktur

Neben den baulichen Neuerungen wird künftig auch die Betriebsorganisation angepasst. So wurden etwa Regionalstationen umgesetzt. Konkret bedeutet dies, dass Patientinnen und Patienten nach Regionen betreut werden. Dadurch ist einerseits die Kontinuität der Behandlung bei einer möglichen Wiederaufnahme gewährleistet, andererseits wird auch die Vernetzung mit extramuralen Einrichtungen wie Fachärzten oder Sozialarbeitern verbessert. Und auch das Leistungsspektrum wird erweitert. „Einerseits wird



Die Bauzeit für die neue Psychiatrie betrug etwas mehr als drei Jahre.



Die Mitarbeiter freuen sich über die Holzelemente auf den Stationen.



es durch die neue Drogenstation zu einer wichtigen Ergänzung in unserem stationären Angebot kommen, andererseits bieten wir zukünftig auch umfassende krankheitsspezifische Therapien, ähnlich einer Reha-Klinik an“, so Oberlerchner. – „Insgesamt ist die Realisierung des Bauprojekts eine Signalwirkung nach außen und trägt zur Entstigmatisierung der Psychiatrie bei“, betont auch der Medizinische Direktor, Dr. Dietmar Alberer.

Freude über das neue Haus

Wenige Wochen nach der Schlüsselübergabe konnten die Mitarbeiter das neue Gebäude besichtigen. Die Freude über das neue Haus ist groß: „Die Räume sind alle so hell und speziell die Holzelemente sind sehr schön“, sind sich die Mitarbeiter einig. Gleich ins Auge gefallen sind einigen auch die Trainingsgeräte wie Laufband und Ergometer. „Darüber werden sich unsere Patienten besonders freuen“, sagt ein Arzt. Eine andere Mitarbeiterin

kommt indessen beim Anblick der Innenhöfe ins Träumen: „Wie schön wird es hier erst werden, wenn im Frühling die Blumen wieder blühen.“

„Liquid Garden“

Aber auch die anderen Mitarbeiter warten gespannt auf die ersten Frühlingstage. „Dann wird unser ‚Liquid Garden‘ so richtig zur Geltung kommen“, erklärt Primarius Oberlerchner. Dabei handelt es sich um ein besonderes Projekt des Künstlers Thomas Hoke. „Es ist wie ein Therapieraum im Freien und kann für Gesprächstherapien genauso genutzt werden wie für sportliche Aktivitäten“, so Oberlerchner. Aber auch die Bewohner der Alterspsychiatrie sollen in die Pflege des Gartens eingebunden werden. Oberlerchner: „Dafür wurden extra Hochbeete realisiert.“ Die ersten Patienten werden übrigens Anfang 2023 in das neue Gebäude einziehen.

www.klinikum-klagenfurt.at

Oben: In den Innenhöfen wurde ein „Liquid Garden“ installiert.

Unten: Dieses Kunstprojekt wurde von Thomas Hoke an Prim. Dr. Oberlerchner übergeben.



Auf einen Blick

DIE NEUE PSYCHIATRIE

Eine moderne Architektur entspricht den Bedürfnissen der Patienten.

Dem Zusammenhang zwischen Architektur und psychischer Gesundheit wird Rechnung getragen:

- Ausschließlich wohnlich ausgestattete Zwei-Bett-Zimmer (statt bisher Fünf- und Sechs-Bett-Zimmer) mit eigenen Nasszellen
- Max. 20 Patienten pro Station
- Getrennte Zugänge für akute, geplante und ambulante Patienten
- Eine eingangsnah Begegnungszone mit Patientenkaffee
- Rückzugsmöglichkeiten an den Stationen durch großzügige Raumaufteilung
- Helle Therapie- und Aufenthaltsräume

Eine angepasste Betriebsorganisation optimiert die Behandlung:

- Einführung von Regionalstationen
- Krankheitsspezifische umfassende Therapieangebote, ähnlich einer Reha-Klinik

Ein abgestimmtes Konzept sichert die Versorgung für ganz Kärnten:

- Eine neue Drogenstation bildet eine wichtige Ergänzung des stationären Angebotes

ZAHLEN & FAKTEN

Bauzeit:

Frühjahr 2019 bis Sommer 2022

Investitionssumme:

ca. 46 Mio. Euro

BOOSTER FÜR SELBSTSCHUTZ UND AUS SOLIDARITÄT

Fragen und Antworten zu den angepassten COVID-19-Impfstoffen

Seit September stehen in Österreich die an die Omikron-Variante angepassten Impfstoffe zur Verfügung.

Wer sich zu welchem Zeitpunkt impfen lassen soll und warum eine vierte Impfung Sinn macht, erklärt Experte Prim. Univ.-Prof. Dr. Jörg Weber.

Das Corona-Virus verändert sich stetig. Je länger die Pandemie andauert, desto mehr Infektionen, desto mehr Mutationen entstehen. „Das Aufkommen neuer Varianten ist nichts Ungewöhnliches. Alle Viren, so auch der SARS-CoV-2-Erreger, verändern immer wieder ihr Erbgut“, erklärt Impfexperte und Abteilungsvorstand der Neurologie im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Prim. Univ.-Prof. Dr. Jörg Weber. Viele Mutationen sind harmlos, manche aber sind vorteilhaft für das Virus und setzen sich durch. Bei COVID-19 waren es zuletzt die Delta- und aktuell die Omikron-Variante, die von Experten als „variants of concern“ – also besorgniserregende Varianten – eingestuft wurden. Um gegen die Omikron-Mutation bestmöglich geschützt zu sein, wurden die Impfstoffe angepasst. Diese stehen in Österreich seit September zur Verfügung. Doch: Welcher Impfstoff ist nun für wen am besten geeignet? Wie lauten die aktuellen Impfempfehlungen?

Prim. Univ.-Prof. Dr. Jörg Weber beantwortet die wichtigsten Fragen rund um die COVID-19-Schutzimpfungen.

Welche COVID-19-Impfstoffe stehen in Österreich zur Verfügung?

Weber: In Österreich werden die Vakzine der Firmen BioNTech/Pfizer (Comirnaty), Moderna (Spikevax), Janssen-Cilag (Jcovden, zuvor COVID-19 Vaccine Janssen), Novavax (Nuvaxovid) sowie Valneva (COVID-19-Impfstoff Valneva) angeboten.

Welche sind an die herrschende Omikron-Variante angepasst?

Bei uns verfügbar sind die angepassten Impfstoffe von Spikevax und Comirnaty, dabei handelt es sich um Versionen der ursprünglichen Vakzine. Comirnaty hat dabei zwei Produkte entwickelt: Eines gegen Omikron BA.1 und das andere gegen BA 4-5. Aktuell ist letzteres zu bevorzugen.

Für wen ist der angepasste Impfstoff geeignet und wie sind die Empfehlungen zur 4. Impfung?

Die nun entwickelten Vakzine können ab der dritten Impfung eingesetzt werden. Für die meisten Menschen kommen sie für die Auffrischung, also die vierte Injektion, in Frage. Dahingehend lauten die Empfehlungen des

Nationalen Impfgremiums folgendermaßen: Der Booster kann ab 12 Jahren durchgeführt werden und ist jedem empfohlen – insbesondere Menschen ab einem Alter von 60 Jahren und Personen mit dem Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf. Altersunabhängig ist die Impfung Personen mit einem erhöhten Expositionsrisiko, etwa Gesundheitspersonal, angeraten. Dies zwischen vier und sechs Monaten nach der dritten Impfung bzw. einer durchgemachten COVID-19-Infektion.

Warum sollte jeder – auch junge und gesunde Menschen – an eine Auffrischungsimpfung denken?

Aus Solidarität! Wir haben sowohl eine Verpflichtung gegenüber der Jugend, aber auch gegenüber den alten Menschen. Heißt: Nur mit einer hohen Impfquote kann sichergestellt werden, dass die Infektionsrate niedrig bleibt. Zudem steht es in unserer Verantwortung, die vulnerablen Gruppen und die ältere Generation vor einer Ansteckung mit COVID-19 zu schützen. Man muss aber auch daran denken, dass es passieren kann, dass die aggressivere Delta-Variante wieder mutiert und sich verstärkt verbreitet. Dann gibt es durch Impflücken plötzlich wieder viele schwere Verläufe. Dies könnte dem Pandemieverlauf eine neue Wendung geben.

www.klinikum-klagenfurt.at



HEILUNG
IN DEN SPIEGEL
MEINER BLICK
**WENN DER BLICK
IN DEN SPIEGEL
HEILUNG BRINGT**

Ergotherapie mit gezielten Übungen und Vorstellungskraft

Stefanie Tegelhofer hat sich auf die Handrehabilitation spezialisiert. Sie begleitet ihre Patienten ab dem ersten Tag nach der Operation. Wichtig bei ihrer Arbeit: Alle Übungen müssen schmerzfrei sein.

Eigentlich wollte Christian S. am 3. September kurz vor 8 Uhr morgens den Tag mit Holzarbeiten beginnen. „Ich verwendete dazu immer den Holzspalter, den schon mein Opa benutzt hat. Der war immer verlässlich“, erinnert sich der 51-jährige. Doch an diesem Tag versagte er den Dienst. Eine Fehlfunktion führte dazu, dass das Gerät plötzlich zuschnappte. „Ich konnte nur mehr hilflos dabei zusehen, wie mir der Holzspalter meinen rechten Daumen regelrecht abhackte“, erzählt der Salzburger, der noch selbstständig die Rettungskette in Gang setzte.

Schließlich wurde er mit dem Hubschrauber ins Klinikum Klagenfurt am Wörthersee geflogen. Dort konnte ihm der Daumen von den Ärzten der Plastischen, Ästhetischen und Rekonstruktiven Chirurgie in einer sechsstündigen Operation wieder angenäht werden. In Millimeterarbeit unter dem Mikroskop wurden Blutgefäße, Sehnen, Muskel und Bänder wiederhergestellt. Um den Daumen in Zukunft optimal einsetzen zu können, ist aber nicht nur das Können der Mediziner notwendig. Vor allem die Arbeit mit den Ergotherapeuten und natürlich sehr viel Eigeninitiative sind in den Wochen nach dem Eingriff unverzichtbar – und das beginnt bereits kurz nach der OP.

Dos und Don'ts

„Ein, zwei Tage nach dem chirurgischen Eingriff habe ich Christian S. kennengelernt – und der erste Anblick ist mir mit Schrecken in Erinnerung geblieben“, sagt Ergotherapeutin Stefanie Tegelhofer. Denn ihr Patient trug – trotz ärztlicher Aufklärung – in der frisch verletzten Hand einen vollgefüllten Wasserkrug. „Das Schlimmste, was man in dieser Situation machen kann, denn es besteht in den ersten Wochen nach der Operation durch frühzeitige und falsche Belastung und Bewegung die Gefahr, dass die Sehne erneut reißt“, erklärt Tegelhofer, die sich auf die Handrehabilitation spezialisiert hat. Gleich in der ersten Einheit besprach sie daher mit dem Salzburger die Dos und Don'ts. „Nichts Schweres tragen, keine Schuhe binden und auch keine ruckartigen Bewegungen machen – heute weiß ich es freilich besser“, zählt der Salzburger einige Verbote auf. Was ihm besonders missfiel: Das Autofahren war für die ersten Wochen auch tabu.

Erste Übungen

Stattdessen standen Wundpflege, die richtige Lagerung und erste Übungen am Tages-



Ein spezieller Handschuh gibt Einblick in die Anatomie der Hand.

programm. Voraussetzung dafür ist, dass die Hand nicht schmerzt. „Mehrere Male am Tag versuchte ich, den Ring- und Mittelfinger an den Daumen zu führen. Besonders wichtig war aber auch das Training meiner rechten Schulter“, so S. „Das stimmt, denn wenn die Hand geschont wird, erfährt auch die Schulter eine Bewegungseinschränkung von etwa 70 %. Das kann dazu führen, dass

zum Beispiel Muskel abgebaut werden oder die Schulter steif wird“, begründet die Ergotherapeutin.

Geduld und Hilfe

Am Tag der Entlassung aus dem Krankenhaus gab Tegelhofer ihrem Patienten auch noch weitere hilfreiche Tricks für den Alltag mit auf den Weg. „Besonders gut in Erinnerung geblieben ist mir ja die Anweisung, wie ich meinen Pullover anziehen kann, ohne meine verletzte Hand zu belasten“, erzählt Christian S., der in diesem Zusammenhang aber eine besondere Hilfe von seiner Schwiegermutter erhalten hat. „Sie hat mir kurzerhand einen Reißverschluss am Ärmel eingenäht. Da war das Anziehen dann kein Problem mehr“, ist er dankbar. Und weiter: „Ich habe daheim schnell einsehen müssen, dass bei den einfachsten Dingen oft ganz viel Geduld gefragt ist und man sich nicht scheuen darf, um Hilfe zu bitten. Jetzt, einige Wochen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus, mache ich im wahrsten Sinne des Wortes vieles schon mit links“, sagt S. und lacht.

Die Ergotherapie war nach dem stationären Aufenthalt freilich noch lange nicht vorbei. „Die hat dann erst so richtig begonnen“, erzählt der Salzburger, der einmal in der Woche ins Klinikum Klagenfurt am Wörthersee zu Stefanie Tegelhofer kommt. „Obwohl wir



Gleich nach der OP begann die Ergotherapie.

gar nicht darüber gesprochen haben, wie viel ich daheim geübt habe, weiß sie nach einem kurzen Check meiner Hand genau Bescheid über meine Fortschritte, die ich noch gar nicht wahrgenommen habe“, ist S. immer wieder erstaunt.

Vorstellungskraft als Therapie

Ebenso überrascht ist er auch, wie leicht sich das menschliche Gehirn von der Vorstellungskraft beeinflussen und für die Zwecke der Therapie nutzen lässt. Konkret geht es darum, wie die Ergotherapie die Kenntnisse der Neuroplastizität des Gehirns nutzt. „Unser Gehirn ist ständig damit beschäftigt, Informationen, die wir über die Sinnesorgane aufnehmen, zu verarbeiten und zu speichern“, klärt Tegelhofer auf.

Kommen nun – etwa durch eine Verletzung des Daumens – fehlerhafte oder gar keine Informationen mehr aus dieser Körperregion in das Gehirn, wird die dafür verantwortliche Struktur im Gehirn vernachlässigt und möglicherweise sogar abgebaut.

„Doch nicht nur allein durch das Ausführen von Bewegungen, durch das Fühlen, Hören, Sehen, Riechen und Schmecken senden wir Informationen an das Gehirn. Die gleiche Informationsleitung nutzen wir auch, wenn



Christian S. kommt regelmäßig zu Stefanie Tegelhofer ins Klinikum.



Stefanie Tegelhofer und Alexander Egart sind auf die Handtherapie spezialisiert.

Es soll auch für den Patienten motivierend und mit positiven Emotionen verbunden sein.

Stefanie Tegelhofer
Ergotherapeutin

wir uns die Bewegungsausführungen bzw. auch das Fühlen nur vorstellen“, so Tegelhofer, die ihren Patienten individuelle Aufgaben gibt. „Es soll auch für den Patienten motivierend und mit positiven Emotionen verbunden sein“, sagt die Ergotherapeutin. So stellte sich etwa eine Frau vor, wie sie ihren Kater streichelt und wie sich das Fell anfühlt. Christian S. konzentrierte sich indes darauf, wie er wieder Auto fährt und rund ums Haus Arbeiten mit seiner rechten Hand schmerzfrei erledigt.

Spiegelblicke

Doch nicht nur mit der Vorstellungskraft können Nervenbahnen im Gehirn aktiviert werden. Auch das Sehen der vermeintlich wieder gesunden Hand hat Auswirkungen – hier hat sich die Arbeit mit Spiegeln bewährt. „Ich lege meine gesunde linke Hand vor den Spiegel, dahinter liegt die verletzte“, erklärt S. Nun führt er mit der gesunden Hand Übungen durch und schaut dabei in den Spiegel hinein. Sein Gehirn nimmt dabei die gespiegelte Extremität als gesunde rechte Hand wahr. „So können die beeinträchtigte Seite trainiert und etwa der Muskelwiederaufbau unterstützt werden“, berichtet Tegelhofer. Entscheidend bei allen Übungen der Ergotherapie: Sie müssen schmerzfrei und mit positiven Emotionen erfolgen.

„Ich kann mich nur bei allen Ärzten der Plastischen Chirurgie und natürlich ganz besonders bei Stefanie Tegelhofer für die immer einfühlsame und professionelle Betreuung bedanken. Durch ihre Anleitungen und die persönlichen Gespräche bin ich voller Zuversicht für den weiteren Heilungsverlauf“, streut S. „seiner“ Ergotherapeutin Rosen.

www.klinikum-klagenfurt.at

KREUZWORTRÄTSEL

Finden Sie das Lösungswort – Tipp: Es steht mit Gesundheit in Verbindung!

staatl. anerkannter Kurort	edle Blume	Obst-art	stachelige Pflanze	Maß der elektrischen Leistung	Motor-teil	Heilmaß-nahme, Knetkur	Staat in Nord-ostafrika	Abk.: trad. chinesisches Medizin	demzu-folge	sibi-risches Eichhörn-chenfell	
Heil-pflanze, Korb-blütler				Frau Adams (A. T.)		Ruhe-zustand des Körpers					
		vor-schlagen	Vertei-digung	2		Rand-einfas-sung		Künst-ler-entgelt	botan. Anlage		
Welt-hilfs-sprache	lat.: heilig	Marder-art			Mär-chen-gestalt (Frau ...)	Schiffs-junge (see-männ.)	afrika-nisches Furnier-holz	3	niederl. Maler (van ...) † 1890		8
kaufm.: Sollseite eines Kontos			1		Gebirge in Asien	Zimmer			Kennziffer für jedes Buch (Abk.)	Duft-, Massage-mittel (Mz.)	
abstoß. Mensch, Unhold	Kopf-be-deckung		Fach-ärztin	Hoch-schule				ital. Rad-rennen (Kf.)	Navigationshilfe (Abk.)		
	7					ältester Sohn Noahs (A. T.)		Hand-bewegung			
Geflügel				Laub-baum	6		Abk.: Bauch, Beine, Po		Maß in der Akustik	4	
blut-unter-laufener Streifen	5					Wellness-bereich		vitalisierend wirkender Planet			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

SUDOKU

Füllen Sie die leeren Felder mit Zahlen. In jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der quadratischen 9er-Blocks aus 3x3-Kästchen müssen alle Zahlen von 1 bis 9 stehen – keine Zahl darf doppelt vorkommen!

mittel

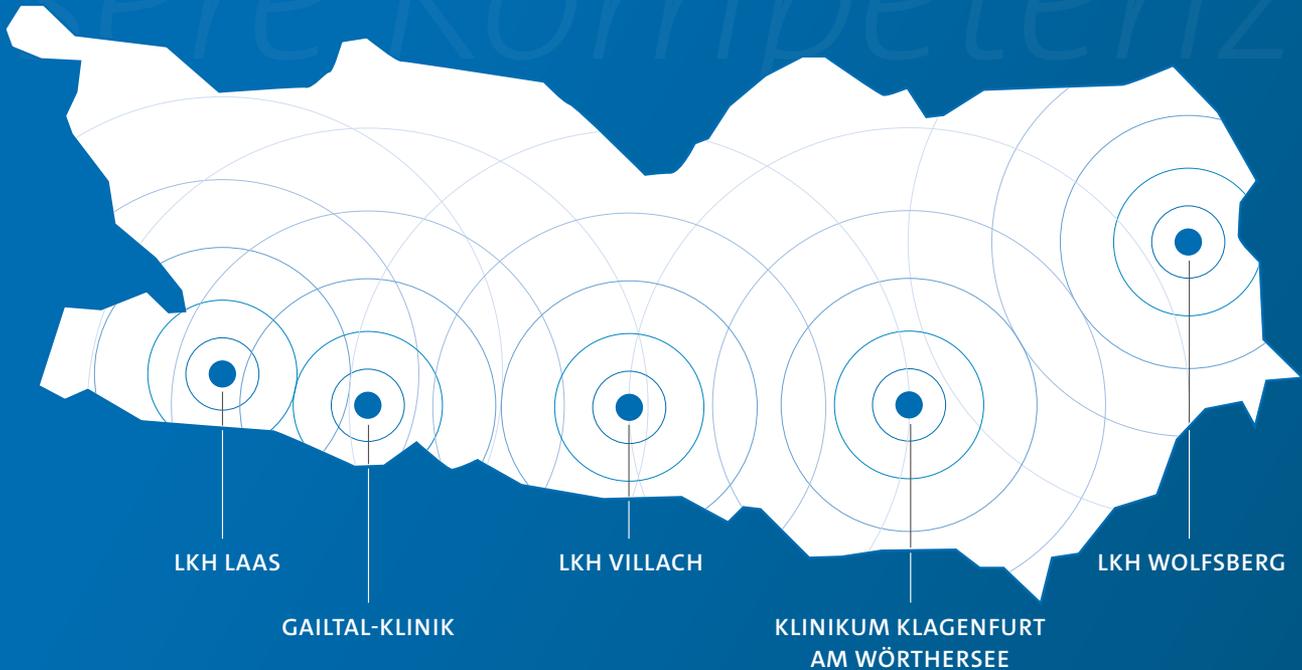
3		2						1
		1	4		7	9		
		9	8	1		2		
			6				7	
7				4				2
	2				1			
		4		3	6	8		
		8	2		9	1		
	9					5		3

schwer

1	5				8			
8		9		5				
							8	
				8	4	1		2
		8		7		4		
6	7	3	2					
	9							
				6		5		8
			7				4	6

**IHRE GESUNDHEIT,
UNSERE KOMPETENZ.**

www.kabeg.at



LKH LAAS

LKH VILLACH

LKH WOLFSBERG

GAILTAL-KLINIK

KLINIKUM KLAGENFURT
AM WÖRTHERSEE

KLINIKUM KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE
Feschnigstraße 11
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: +43 463 538
E-Mail: klikulum.klagenfurt@kabeg.at
www.klinikum-klagenfurt.at



LANDESKRANKENHAUS VILLACH
Nikolaigasse 43
A-9500 Villach
Telefon: +43 4242 208
E-Mail: ikh.villach@kabeg.at
www.ikh-villach.at

LANDESKRANKENHAUS WOLFSBERG
Paul-Hackhofer-Straße 9
A-9400 Wolfsberg
Telefon: +43 4352 533
E-Mail: office@ikh-wo.at
www.ikh-wolfsberg.at



LANDESKRANKENHAUS LAAS
Laas 39
A-9640 Kötschach
Telefon: +43 4715 77 01
E-Mail: office@ikh-laas.at
www.ikh-laas.at

GAILTAL-KLINIK
Radnigerstraße 12
A-9620 Hermagor
Telefon: +43 4282 22 20
E-Mail: office@gailtal-klinik.at
www.gailtal-klinik.at



KABEG MANAGEMENT
Kraßniggstraße 15
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Telefon: +43 463 552 12
E-Mail: office@kabeg.at
www.kabeg.at

Österreichische Post AG, MZ 02Z030799 M,
Klinikum Klagenfurt am Wörthersee, Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt



**QR-Code scannen und das
Gesundheits-Journal auf Tablet
oder Smartphone lesen.**

Alternativ gelangen Sie über folgenden Link
zur aktuellen Ausgabe:
www.kabeg.at/presse/publikationen-downloads