

**UNSER  
EXPERTE**

**Markus Schneppenheim**  
Facharzt für Orthopädie, OGP Krefeld, Präsident des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)



# Herr Doktor, lindert eisige Kälte meine Schmerzen?

**K**nicken wir um, kühlen wir schnell den Fuß. Intuitiv wissen wir: Das tut gut! In der Sportmedizin ist die Kältherapie (Kryotherapie) sogar ein wichtiger Bestandteil bei der Erstversorgung von Verletzungen. Orthopäde Markus Schneppenheim, Präsident des DON (Infos rechts), erklärt, wann die Behandlung mit Kälte hilft.

**Wie reagiert der Körper auf Kälte?**

„Wird die Hauttemperatur schlagartig abgesenkt, kommt es zu einer thermalen Schockreaktion. Gefäße verengen sich,

sodass der Stoffwechsel sich in den Körperkern verlagert. Kälteschutz-Hormone werden zusätzlich ausgeschüttet. Auch verändert der Kältereiz die Sensibilität der Nervenzellen, was den Schmerz lindert, Entzündungen hemmt. Das betroffene Körperareal schwillt ab. Vor allem bei akuten Verletzungen erzielt die Kältetherapie gute bis sehr gute Erfolge.“

**Wann hilft das Verfahren noch?**

„Die Kryotherapie hilft, wenn Entzündungen vorliegen, etwa bei einer Schleimbeutelentzündung,

bei Gelenkbeschwerden durch Rheuma, bei Erkrankungen der Bänder oder Sehnen.“

**Wie sieht es mit den Kosten aus?**

„Die Kryotherapie wird nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet. In der Regel werden die Kosten von den privaten Kassen übernommen. Gesetzliche Krankenkassen erstatten die Kosten hingegen meist nicht oder

nur teilweise. Damit die Behandlung erfolgreich ist, sind mindestens drei Kälte-Anwendungen nötig – der Durchschnitt liegt bei fünf.“

*Schreiben Sie uns oder rufen Sie an!*

**Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?**

**Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON):**

**0800-673 84 11**, Mo.-Fr. von 10-15 Uhr  
**Oder Sie finden uns unter:**  
**www.dononline.de** oder stellen sie uns ihre Fragen an **info@dononline.de**

Fotos: stokkete/istock/AdobeStock, Deutsches Orthopädie Netzwerk, privat

## Öfter vergesslich?

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“

**Muster**

**Höchste Qualität**

Erforscht, entwickelt & hergestellt in Deutschland

**Tebonin®**  
**konzent® 240 mg**  
240 mg/Filmtablette

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt  
Pflanzlich und gut verträglich



Filmtabletten



## Die Nr. 1\* für Gedächtnis und Konzentration<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bei altersbedingten geistigen Leistungseinbußen. \* IQVIA PharmaScope, Ginkgo-Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 12/2020.

Tebonin® konzent® 240 mg. Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Zur Verbesserung einer altersbedingten Verschlechterung geistiger Fähigkeiten und der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe