

# So läuft's wie geschmiert



**Gelenkverschleiß** macht vor allem älteren Menschen zu schaffen, die oft Rat und Hilfe in der Apotheke suchen. Dann ist nicht nur Fachwissen, sondern auch viel Fingerspitzengefühl gefragt.

**E**ine ältere Kundin, die offensichtlich sehr schlecht zu Fuß ist, quält sich in die Apotheke und klagt über Knieschmerzen. Natürlich war die Dame schon beim Arzt und weiß, dass sie unter Gelenkverschleiß – genauer gesagt unter einer Kniege-

lenksarthrose – leidet. Und auch Tabletten hat der „Doktor“ verschrieben, die die besorgte Kundin allerdings „gar nicht gut verträgt“. Ob sie die Pillen denn trotzdem nehmen muss und ob es „da nicht was anderes gibt“, möchte die Arthrosepatientin wissen. Eine Situation wie diese ist

im Apothekenalltag keine Seltenheit und für Sie als PTA eine ausgezeichnete Möglichkeit, ganz konkret zu helfen: mit aktuellen Informationen rund um die Arthrose, mit wertvollen Hinweisen zu verordneten Arzneimitteln, mit Zusatzempfehlungen für geeignete rezeptfreie Präparate



© moodboard / www.fotolia.com

den nächsten Jahren parallel zur Lebenserwartung weiter ansteigen. Klassischerweise leiden vor allem ältere Menschen unter Arthrose. Bei ihnen sind oft jahrelange Fehl- und Überlastungen Ursache einer vermehrten Gelenkabnutzung, bei der es zum Abbau von schützendem Gelenkknorpel und schließlich auch zu Gelenkverformungen kommt. Arthrose ist nicht heilbar. Der Krankheitsverlauf lässt sich aber hinauszögern, die Lebensqualität der Betroffenen dank moderner Therapieverfahren deutlich erhöhen.

tisonpräparate. Möglich ist es auch, dass sich Patienten vom Arzt Hyaluronsäure ins erkrankte Gelenk spritzen lassen. Die Moleküle der körpereigenen Substanz lagern sich in den Knorpel ein, sodass dieser wieder mehr Wasser speichern kann, was seine stoßdämpfende Funktion verbessert. Der Behandlungserfolg hält bis zu einem Jahr an, danach kann die Therapie wiederholt werden. Die Behandlungskosten werden jedoch in aller Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

## »Arthrose ist nicht heilbar, ihr Verlauf lässt sich aber hinauszögern.«

### **Knackpunkte: Knie und Hüften**

Grundsätzlich kann jedes Gelenk von Arthrose betroffen sein. Bevorzugt macht sich die Verschleißerkrankung jedoch an den großen Gelenken breit, die unser Körpergewicht lebenslang tragen müssen: Sind die Knie in Mitleidenschaft gezogen, sprechen Mediziner von Gonarthrose, Schädigungen der Hüftgelenke werden als Koxarthrose bezeichnet. Darüber hinaus kommt es auch häufig zu Arthrosen in den kleinen Wirbelsäulengelenken (Spondylarthrose) sowie in den Händen.

**Starke Schmerzkiller** Selbstverständlich muss jede Arthrose ärztlich behandelt werden, wobei die moderne Medizin häufig auf eine Kombination medikamentöser und physikalischer Behandlungen setzt. Zu den akut-symptomatisch wirksamen Medikamenten zählen die reinen Analgetika, die schmerzstillenden und gleichzeitig entzündungshemmenden nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR), alternativ dazu die „magenfreundlicheren“ selektiven Cox-2-Hemmer (Coxibe) sowie die stark entzündungshemmenden Kor-

Besonders häufig kommen in der Praxis oral anzuwendende Arzneimittel aus der Gruppe der NSAR zum Einsatz, die auch dann Wirkung versprechen, wenn das Arthrose geschädigte Gelenk gleichzeitig entzündet ist. Klassische Wirkstoffe sind unter anderem Acetylsalicylsäure, Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen – Substanzen, die auch in zahlreichen rezeptfreien Medikamenten stecken. Aufgrund möglicher Nebenwirkungen, die von Läsionen der Magenschleimhaut bis hin zu Magengeschwüren und Nierenschädigungen reichen, sollten Patienten NSAR jedoch keinesfalls über einen längeren Zeitraum ohne ärztliche Verordnung einnehmen. Auch Kontraindikationen sind zu berücksichtigen. Darauf sollten Sie im Beratungsgespräch unbedingt hinweisen und Kunden mit Gelenkschmerzen dringend ans Herz legen, den Orthopäden aufzusuchen.

### **Schmierens und schlucken ohne Rezept**

Geringer sind Wirkung, aber auch Nebenwirkungen in der Regel, wenn NSAR in Form rezeptfreier Rheumasalben, -gele oder -sprays zum Einsatz kommen. ▶

und mit allerlei Tipps für den Alltag. Nehmen Sie sich also ein wenig Zeit, bieten Sie der Kundin, wenn möglich, eine Sitzgelegenheit an und legen Sie los!

Ein wenig beruhigend ist es für medizinische Laien oft schon zu erfahren, dass sie mit ihrem Gelenkleiden nicht allein sind. Ganz im Gegenteil: Die Arthrose ist eine Volkskrankheit, die schätzungsweise fünf bis sechs Millionen Bundesbürgern massiv zu schaffen macht. Die Zahl der Betroffenen wird Prognosen zufolge in

► Neben topischen Schmerzkillern mit Diclofenac und Co stehen zum Einreiben der Gelenke auch pflanzliche Präparate zur Verfügung. Viele Patienten profitieren beispielsweise von Salben oder Balsamen mit Arnikablüten- oder Beinwellwurzel-Extrakten. Über die Haut entfalten auch spezielle Wärmepflaster ihre wohltuende Wirkung. Sie sind jedoch bei akuten Gelenkentzündungen tabu. Zur ergänzenden Selbstbehandlung stehen neben Rheumasalben auch zahlreiche Arznei- und Nahrungsergänzungsmittel zum Einnehmen zur Verfügung. Bei der Vielzahl der Präparate und Wirkstoffe, die Gelenkschmerzen lindern sollen, ist es selbst für eine erfahrene PTA beinahe unmöglich, den Überblick zu behal-

### SYMPTOME DER ARTHROSE

Charakteristisch sind Gelenkgeräusche, ausgeprägte Schmerzen, Gelenksteifigkeit und der so genannte Anlaufschmerz, eine deutliche Bewegungseinschränkung nach einer längeren Ruhephase oder zu Beginn einer Bewegung. Durchaus möglich auch, dass die geschädigten Gelenke geschwollen und entzündet sind.

ten. Von Experten positiv bewertet wurden unter anderem pflanzliche Antirheumatika, die Extrakte aus der südafrikanischen Teufelskralle oder aus der Weidenrinde enthalten. Recht gut untersucht sind mittlerweile auch die Chondroprotektiva, die die Bildung von Knorpelmasse anregen und den Knorpelabbau verzögern sollen. Sie enthalten Substanzen wie Glucosamin- und Chondroitinsulfat und werden häufig zur unterstützenden Behandlung bei Gonarthrose empfohlen. Im Gegensatz zu Analgetika wirken Chondroprotektiva jedoch erst nach mehreren Behandlungswochen, worauf Sie im Beratungsgespräch aufmerksam machen sollten.



© SPL / www.fotolia.com

**Ganzheitlich behandeln** Neben Medikamenten haben sich bei Arthrose auch physikalische Therapien bewährt – zu denen vor allem Krankengymnastik unter fachlicher Anleitung, Wärmeanwendungen in der chronischen Phase der Erkrankung und Kühlung akut entzündeter Gelenke gehören. Profitieren können Patienten abhängig vom jeweiligen Krankheitsbild auch von orthopädischen Helfern wie Einlagen, Pufferabsätzen, Handstöcken, Bandagen und Keilkissen.

Wie bei vielen Volksleiden und chronischen Erkrankungen, so gilt auch bei Arthrose: Ganz maßgeblich hängt der Krankheitsverlauf von der „Vernunft“ und der Eigeninitiative des einzelnen Patienten ab. Bekannt ist, dass Maßnahmen wie regelmäßiger moderater Ausdauersport, gesunde Ernährung und gelenkfreundliche Gestaltung des Alltags erheblich dazu beitragen können, die Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu erhöhen.

**Gute Tipps für Ihre Kunden** Raten Sie Patienten mit Knie- oder Hüftgelenksarthrose zu gelenkschonenden Sportarten wie Nordic Walking, Rad fahren in der Ebene oder Schwimmen. Vor allem Menschen mit Gonarthrose können von Wassergymnastik, Aquajogging und Co profitieren. Ungeeignet sind hingegen sportliche Aktivitäten, die kurze Sprints, plötzliches Abstoppen, heftige Drehbewegungen oder Sprünge erfordern.

Ganz wichtig ist es vor allem für Patienten mit Knie- oder Hüftge-

lenksarthrose, vorhandenes Übergewicht abzubauen. Als stark adipös gelten Menschen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von über 30. Sagen Sie Ihren Kunden, dass es durchaus möglich ist, überflüssige Kilos dauerhaft loszuwerden – empfehlen Sie Abnehmwilligen, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen oder sich an ihre Krankenkasse zu wenden, die das Vorhaben sicherlich fördert.

Erklären Sie Arthrosegeplagten, dass es wichtig ist, auch bei alltäglichen Arbeiten an die Gelenke zu denken – beispielsweise das Tragen schwerer Lasten zu vermeiden, zum Einkaufen einen rollbaren Trolley mitzunehmen, am Computer auf eine vernünftige Sitzposition zu achten und zwischendurch die Kniegelenke immer mal wieder zu strecken. Regelmäßige PC-Pausen sind bei Finger- gelenksarthrose unverzichtbar. Hier gilt außerdem: Gegenstände möglichst immer mit beiden Händen anheben.

Empfehlen Sie Ihren Kunden, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Rat und Infos gibt es im Internet beispielsweise unter [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) oder unter [www.deutsches-arthrose-forum.de](http://www.deutsches-arthrose-forum.de). ■



Literatur bei der Autorin  
Andrea Neuen-Biesold  
Freie Journalistin  
aneuen888@aol.com