

Kniebeuge? Unmöglich!

Man will es einfach nicht wahrhaben: Mit dem Alter macht sich oft krankhafter Gelenkverschleiß bemerkbar. Und der hat einen Namen: **Arthrose**. Gerade unsere Knie sind im Sinne des Wortes die Leidtragenden.



© Mike Powell / DigitalVision / Thinkstock

der über 65-Jährigen stärker werdende Beschwerden und damit verbundene, zunehmende Bewegungseinschränkungen. Vor allem die Kniegelenke sind sehr oft von Arthrose (Gonarthrose) betroffen. Sie tragen das gesamte Körpergewicht und sind die mit starken Stauchungen und Dehnungen am meisten belasteten Großgelenke des Körpers. Sie haben von morgens bis abends Schwerstarbeit zu leisten.

Was ist „normal“? Altersgemäße „normale“ Abnutzung macht sich durch leichte Schwergängigkeit und hin und wieder auftauchende Akutbeschwerden bemerkbar. Alles, was darüber hinausgeht, lässt sich mit dem Begriff „Arthrose“ bezeichnen. Der Gelenkknorpel ist dann so geschädigt, dass es zu Knorpelschädigungen und damit zu starken Schmerzen kommt, die plötzlich auftreten können oder immer häufiger dauerhaft da sind. **SLO1**, Suche „Arthrose“, liefert zahlreiche Artikel. Der Pfad „Krankheiten von A-Z“, „Arthrose“, führt direkt zum Thema und beschreibt anschaulich, wie es zur Arthrose kommt und wie sie sich bemerkbar macht. Ein kurzes Video gibt Einblick, wie im Gelenk Arthrose entsteht.

Ursachen für Arthrose Ein Mensch, der hinsichtlich seines Ge-

Nicht immer ist der vielleicht über Jahre hinweg betriebene Leistungssport dafür verantwortlich. Die alltäglichen Herausforderungen für die Kniegelenke reichen meist schon aus, um langsam und allmählich mit Knorpelabbau zu

reagieren. Arthrose hat dann ein leichtes Spiel. Der Übergang vom regulären, fast unbedenklichen Knorpelabbau zur Arthrose ist fließend und hängt von individuellen Faktoren wie Lebenswandel, Ernährung oder Veranlagung ab. Die Folge der Arthrose sind bei circa 90 Prozent

wichtiges, seiner Ernährung und der Bewegungsintensität dem „guten Mittelmaß“ entspricht, wird mit zunehmendem Alter ebenfalls Abnutzungserscheinungen im Knie haben. Diese werden sich bei guter Veranlagung jedoch nicht als so dramatisch erweisen, als wenn jemand seine Gelenke überfordert. **SLO2**, „Krankheiten von A-Z“, „Arthrose“, beschreibt die Ursachen so, „dass das betroffene Gelenk längere Zeit über seine Belastbarkeit hinaus belastet wird“. Da sich der Knorpel nicht selber regenerieren kann, ist ein Verschleiß vorprogrammiert. Ursachen können sein: Übergewicht, Fehlbelastung wie bei O- oder X-Beinen, Stoffwechselerkrankungen, Verletzungen und Unfälle.

Welche Beschwerden sind typisch? Wie **SLO3**, „Krankheiten“; „Rheuma-Erkrankungen“, „Arthrose-Symptome“, darlegt, zeichnet sich die Krankheit durch zahlreiche Merkmale aus: Die Beweglichkeit nimmt allmählich ab, Anlaufprobleme tauchen auf, die sich anfangs recht schnell wieder „verabschieden“, aber allmählich zunehmen, Ermüdungsschmerzen führen zu abnehmender Belastbarkeit, Bewegungsgeräusche im Gelenk manifestieren sich, Wetterfühligkeit nimmt zu, Spannungs- und Schwellungsgefühle verstärken sich – häufig ohne äußerlich sichtbare Veränderung des Gelenks, Hitzegefühle bei Belastung und/oder grundsätzliches Kältegefühl werden häufiger, um nur einige Beschwerden zu nennen.

Was ist zu tun? Die Medizin unterscheidet, wie die Deutsche Arthrose-Hilfe unter **SLO4**, „Arthrose“, „Behandlung“, beschreibt, zwischen konservativer und operativer Behandlung. Bei der konservativen Vorgehensweise sollen in erster Linie Überbelastungen vermieden werden. So sind bei der Knie- und Hüftarthrose Gewichtsabnahme, „orthopädische Hilfen wie Handstock, Unterarm-Gehstützen, Pufferabsätze und Schuhinnenranderhöhungen“

Übersicht Links

01	www.onmeda.de
02	www.netdokter.de
03	www.gesundheit.de
04	www.arthrose.de
05	www.aerztezeitung.de
06	www.akdae.de
07	www.frauengesundheitsportal.de
08	www.gesundheit.de
09	www.arthrose1.info
10	www.arthrose.de
11	http://wirksam-oder-unwirksam.blogspot.de

einige der Entlastungsmöglichkeiten. Bewegung ist in jedem Stadium ein wesentlicher Aspekt, ebenso wie Krankengymnastik und medikamentöse Unterstützungstherapie mit schmerzlindernden und entzündungshemmenden Präparaten. **SLO5**, Suche „OARSI-Leitlinien“, führt mit „Bewegung hilft bei Kniegelenkarthrose am meisten“ aus, was die Leitlinien der „Osteoarthritis Research Society International (OARSI)“ empfehlen. Auch hier wird deutlich, dass Bewegung das A und O ist. Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (AKDAE) hält auf **SLO6**, Suche „Gelenkerkrankungen_k“ ein PDF mit Empfehlungen zur Arzneimitteltherapie bei degenerativen Gelenkerkrankungen als Download bereit. Lesenswert ist eine Fachpublikation „Arthrose“ des Robert-Koch-Institutes, die als Pdf (3,1 MB) über **SLO7**, Suche „Arthrose, RKI“, Link auf „RKI.de“ heruntergeladen werden kann. Der Bericht enthält ausführliche Informationen über Verbreitung, Versorgung, Therapien und vieles mehr. Auch über die Ernährung kann eine deutliche Linderung herbeigeführt werden. So beschreibt **SLO8**, Suche „Ernährung bei Arthrose“, was Betroffene im täglichen Speiseplan ändern oder ergänzen können beziehungsweise sollten.

Geteiltes Leid Im Internet gibt es einige Foren, in denen sich Betroffene über ihre individuellen Erfahrungen mit der Krankheit austauschen können. So finden Interessierte auf **SLO9** persönliche Geschichten und interessante Artikel zu allen möglichen Unterthemen und können auch ihren eigenen Leidensweg veröffentlichen. Auch **SL10**, „Persönliche Hilfe“, Erfahrungsaustausch“, bietet die Möglichkeit, ganz persönliche Erfahrungen kennenzulernen.

Alternative Hilfe **SL11**, Suche „Weihrauch“, ist ein Medizinblog, der sich mit alternativen Wegen befasst. Für viele Betroffene sicher auch ein möglicher Weg. Es gibt noch viele weitere interessante Seiten im Netz, aber wichtig ist für Ihren betroffenen Kunden, dass er sich auf seine ganz persönlichen Möglichkeiten besinnt. Raten Sie ihm zu Bewegung, Ernährungsumstellung und Besonnenheit. Dann klappt's auch mit der Bewegung besser! ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin*