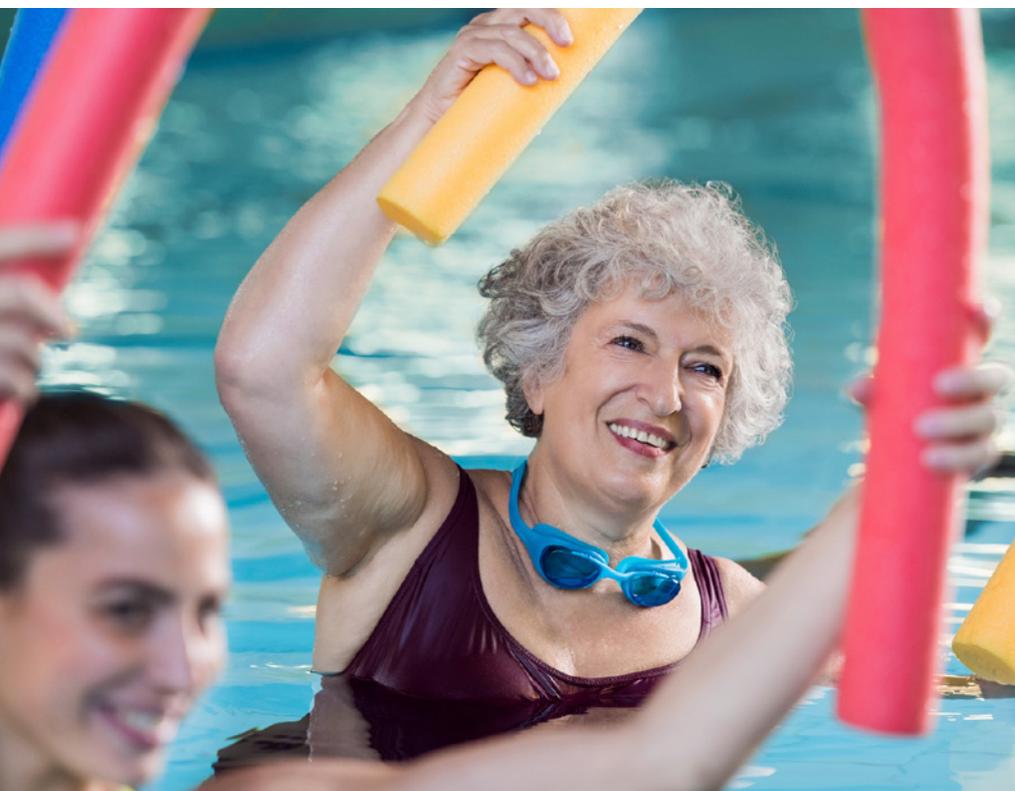


Arthrose

Es ist die häufigste chronische Gelenkerkrankung und sie tritt vor allem in höherem Lebensalter auf. Für die schmerzhafteste Gelenkerkrankung sind **Verschleiß** und entzündliche Prozesse verantwortlich.



© Ridofranz / iStock / Thinkstock

der Entwicklung von Arthrose. Zudem können auch von Geburt an bestehende Fehlstellungen oder Verletzungen Arthrosen nach sich ziehen.

Fortschreitende Entwicklung

Von den ersten, zunächst geringfügigen Schädigungen des Knorpels merkt der Betroffene meist noch nichts. Leider bilden sie sich nicht von selbst zurück, sondern breiten sich zunehmend aus. Erste Symptome können sogenannte Anlaufschmerzen sein. Hier tritt während erster Schritte nach längerer Ruhe ein Ziehen oder ein leichter Schmerz beispielsweise im Kniegelenk auf, welcher nach einigen Metern schon wieder verschwindet. Schreitet die Erkrankung fort, nimmt der Schmerz zu, bleibt länger bestehen und tritt schließlich auch in Ruhe auf. Im Endstadium ist die Knorpelschicht vollständig aufgelöst, der Gelenkspalt existiert nicht mehr, bei jeder Bewegung reibt Knochen auf Knochen. Dieser bildet außen am Gelenk außerdem Ausläufer (Osteophyten), die die Bewegungsfähigkeit des Gelenks weiter einschränken. Eine Bewegung des Gelenks ist nur noch unter heftigen Schmerzen möglich, wenn überhaupt. Zusätzlich treten im Krankheitsverlauf immer wieder Entzündungen im Gelenk auf („aktivierte Arthrose“), die ebenfalls Schmerzen bereiten

Etwa jede vierte Frau und jeder sechste Mann erkrankt irgendwann im Leben an Arthrose, Tendenz steigend. Da Verschleiß zu den wichtigsten Ursachen gehört, tritt die Erkrankung mit zunehmendem Alter häufiger auf. So leidet gut die Hälfte aller Frauen über 60 an Arthrose, bei den Männern ist es jeder Dritte. Ist die Hüfte betroffen, spricht von man von Coxarthrose, beim Kniegelenk von Gonarthrose. Auch in den Fingergelenken entwickelt sich bevorzugt eine Arthrose, prinzipiell kann aber auch jedes andere Gelenk betroffen sein.

Ursache Knorpelschaden In einem gesunden Gelenk sind die beiden aufeinandertreffenden Knochenenden von einer Knorpelschicht bedeckt. Dazwischen befindet sich im Gelenkspalt Gelenkflüssigkeit. Das gesamte Gelenk ist von

einer Gelenkkapsel umgeben. Der Knorpel erlaubt ein reibungsloses Übereinandergleiten bei Bewegung. Nimmt er Schaden, so ist dies nicht mehr uneingeschränkt möglich. Das Risiko, dass der Knorpel geschädigt wird, steigt mit dem Alter sowie mit dem Körpergewicht. Auch Fehlbelastungen wie beispielsweise zu langes Sitzen, das Heben schwerer Lasten oder eintönige Bewegungen spielen eine wichtige Rolle bei

einer Gelenkkapsel umgeben. Der Knorpel erlaubt ein reibungsloses Überander- gleiten bei Bewegung. Nimmt er Schaden, so ist dies nicht mehr uneingeschränkt möglich. Das Risiko, dass der Knorpel geschädigt wird, steigt mit dem Alter sowie mit dem Körpergewicht. Auch Fehlbelastungen wie beispielsweise zu langes Sitzen, das Heben schwerer Lasten oder eintönige Bewegungen spielen eine wichtige Rolle bei

und die Degeneration weiter vorantreiben.

Diagnose Zunächst befragt der Arzt den Patienten genauer über seine Beschwerden: Wann und wo treten die Schmerzen auf, seit wann bestehen die Beschwerden, wodurch lassen sie sich bessern? Sodann wird er im Rahmen der körperlichen Untersuchung die betroffenen Gelenke hinsichtlich ihrer Beweglichkeit, Schmerzhaftigkeit und Schwellungen näher untersuchen. Im Röntgenbild lassen sich Veränderungen am Gelenkspalt sowie Osteophyten erkennen, mittels Ultraschall Entzündungen aufdecken. Die Kernspintomographie kann die weichen Gewebe wie Knorpel, Bänder, Sehnen, Meniskus und Gelenkkapsel darstellen.

Zwei Säulen der Behandlung Für die Behandlung der Arthrose stehen konservative und operative Verfahren zur Verfügung: Bereits Frühzeichen einer Arthrose sollten ernst genommen werden, indem man ihnen gezielt gegensteuert. Dazu zählt – wenn nötig – Gewichtsreduktion und die Vermeidung der ursächlichen Fehlbelastungen. Eine totale Schonung des Gelenks ist kontraproduktiv, weil nur regelmäßige Bewegung zu einer guten Durchblutung und damit zu einer kontinuierlichen Nährstoffversorgung des Gelenks führt. Hier sind wenig belastende Sportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking geeignet. Regelmäßige gezielte Krankengymnastik fördert den Muskelaufbau mit dem Ziel, dass – etwas überspitzt formuliert – die Muskulatur das Skelett trägt und nicht umgekehrt. Zudem kann sie helfen, die Beweglichkeit des Gelenks zu erhalten. Wärme- und Kälteanwendungen sowie elektri-

sche Stimulation können die Durchblutung fördern, Muskeln lockern und Schmerzen lindern. Schließlich haben schmerzstillende Medikamente wie beispielsweise Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Diclofenac einen festen Stellenwert in der Behandlung der Arthrose. Bei Entzündungen kommt auch Cortison zum Einsatz. Die Wirksamkeit von in das Gelenk injizierter Hyaluronsäure ist nicht nachgewiesen. Mit unterschiedlichen Verfahren wird zudem mitunter versucht, den Knorpelschaden zu reparieren, indem beispielsweise die Bildung neuen Knorpels angeregt werden soll oder im Labor gezüchtete Knorpelzellen ins Gelenk transplantiert werden. Diese Verfahren sind allerdings noch nicht ausgereift.

Reichen konservative Verfahren nicht mehr aus, kommen Operationen infrage. Arthroskopische Verfahren zur Behandlung der Kniegelenksarthrose werden nicht mehr von der Kasse bezahlt, weil eine Überprüfung durch den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) ergeben hat, dass sie keinen nachweisbaren Nutzen haben. Das betrifft die Gelenkspülung, die Abtragung der Gelenkschleimhaut, die Knorpelglättung und die Meniskusentfernung. Als Ultima Ratio kann das betroffene Gelenk durch ein künstliches ersetzt werden. Langzeituntersuchungen haben ergeben, dass diese allerdings nicht unendlich lange halten. Deshalb ist das Risiko einer erneuten OP bei jüngeren Patienten höher als bei älteren. ■

*Dr. rer. nat.
Anne Benckendorff,
Medizinjournalistin*



**AB JETZT: GROSSE
TV-KAMPAGNE!**

Geben Ihre Kunden auf sich 8?

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®

- Alle 8 B-Vitamine in einer Kapsel
- Für einen normalen **Energiestoffwechsel**, z.B. durch B1, B2, B3, B7
- Für normale **geistige Leistung**: B5
- Zur **Vermeidung von Müdigkeit**, z.B. durch B6, B9, B12



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.