

Arthrose vermeiden und behandeln

Alles Gute für Ihre Gelenke!

Naja, ich bin eben keine 17 mehr!" So etwas in der Art denken wohl die meisten, wenn es im Ellenbogen zieht, das Knie Probleme bereitet oder morgens der Rücken schmerzt. Nicht immer sind solche Beschwerden harmlos und verschwinden von selbst. Oft steckt eine Arthrose dahinter: Der Gelenkverschleiß betrifft inzwischen rund 40 Prozent der Deutschen – zunehmend auch unter 40-Jährige.

Die Folge von Verschleiß
„Bei Arthrose handelt es sich um eine Verschleißerscheinung von Gelenken, die in der Regel im fortgeschrittenen Alter auftritt. Bei entsprechend hoher Belastung zeigt sie sich jedoch auch schon in jüngeren Jahren“, weiß auch Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik in Berlin. Durch andauernde Fehl- oder Überbelastung nutzen Gelenknorpel ab und das Gewebe reißt im weiteren Krankheitsverlauf ganz ein, wodurch die Knochen aufeinanderreiben und sich dadurch verändern. In unseren Gelenken sorgt eine weiße Knorpelschicht für reibungslose Bewegungen. Doch mit den Jahren wird dieser Knorpel weniger elastisch und reißt sich nach und nach ab. Oft ist es eine Fehlstellung des Gelenks, die zu einer ungleichmäßigen Beanspruchung und einer entsprechenden Abnutzung führt. Verschiedene Faktoren können diesen Prozess beschleunigen: Übergewicht oder harte körperliche Arbeit zählen dazu, Fehlstellungen des Gelenks, Stoffwechselerkrankungen und andere Ursachen, denen die Wissenschaft derzeit auf der Spur ist. Aber auch ein Übermaß an Sport kann den Gelenken schaden – meistens ist es das Knie, das dann Probleme bereitet.

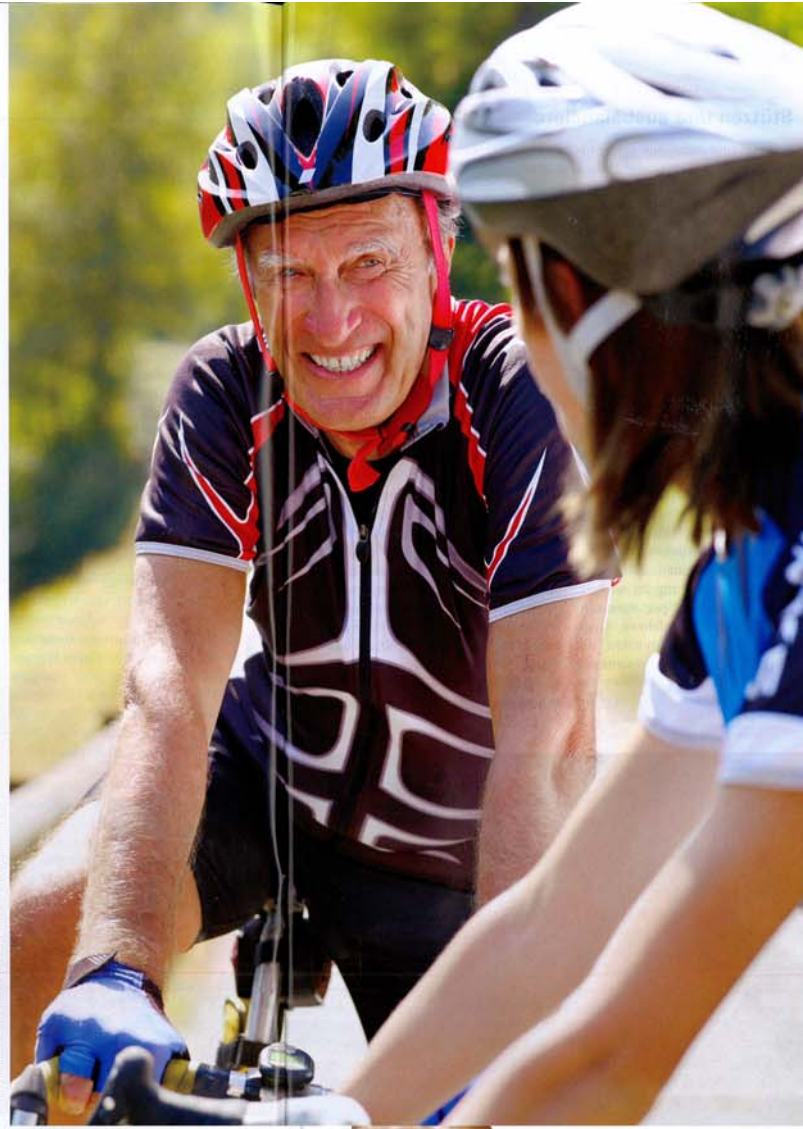
Fortschreitender Schmerz
Dr. Sabarini: „Zu Beginn verursacht Arthrose kaum Beschwerden. Erst im weiteren Verlauf kommt es zu schmerzhaften Veränderungen – die zuvor noch ruhende Arthrose wandelt sich in eine aktive.“ Erste Anzeichen einer Arthrose sind unter Belastung auftretende Schmerzen, die bald wieder abklingen. Häufig kommt eine gewisse Steifigkeit im Gelenk hinzu, so dass man sich besonders morgens nach dem

Adressen & Infos
→ **Arthrose Liga e.V.**
Orthopädische Klinik für die Universität Regensburg
Kaiser Karl V.-Allee 3
93077 Bad Abbach
Info-Telefon: 09405/18 2478
www.arthroseliga.de
→ **Avicenna Klinik**
Dr. med. M. Sabarini
Tauentzienstr. 17
10789 Berlin
Tel.: 030/236083-0
www.avicenna-klinik.de

Wenn die Wirbel entgleiten
Betroffene versuchen die Schmerzen zu vermeiden und nehmen automatisch eine Schonhaltung ein. Doch genau dadurch entstehen neue Probleme, wie Aktivitätseinschränkungen und Muskelverkürzungen, die langfristig die Beweglichkeit mindern. „Als typische Symptome einer Wirbelsäulenarthrose gelten belastungsabhängige Schmerzen im Rücken. Meist treten diese nach langen Ruhephasen auf, wenn die Wirbelsäule unter dem wieder zu tragenden Gewicht zusammensinkt und die erkrankten, verschlissenen Knorpel der Facettengelenke übereinandergleiten“, so Dr. Sabarini. „Die Schmerzen sind oft auf ein Gebiet begrenzt und äußern sich als

Dauerschmerz oder als akut auftretender schießender, blockierender Schmerz, dem Hexenschmerz.“
Sport und Ernährung
Damit dieser Entzündungskreislauf gar nicht erst in Gang kommt, ist eine möglichst frühzeitige Behandlung wichtig. Dr. Sabarini rät, möglichst früh etwaige Fehlstellungen des Skeletts zu beheben und Übergewicht zu vermeiden. Aber auch regelmäßige Bewegung ist wichtig. „Zu den geeigneten Sportarten zählen Schwimmen, Radfahren, Gymnastik und andere Aktivitäten, die keine Stoß- oder Druckbelastungen hervorrufen und damit die Gelenke schonen. Außerdem sollte man auf

eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten.“ Im Frühstadium der Erkrankung kann der Arzt oft nur eine Verdachtsdiagnose aufgrund der Beschwerden stellen. Eine neue Methode, mit der eine frühe Arthrose anhand von Natriumionen im Gelenknorpel feststellen kann, befindet sich in der Entwicklung. Steht der Befund fest, lässt sich der Verlauf deutlich verlangsamen, etwa durch die richtige Ernährung: Wenig fett- und zuckerreiche Leckerereien, Fleisch in Maßen, viel frisches Obst und Gemüse, Nüsse und Fisch. Auch sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel können die Beschwerden verringern und verlore-



Arthrose ist in Deutschland eine Volkskrankheit. Nicht nur weil wir länger leben, sondern uns im Alltag oft auch zu wenig und einseitig bewegen. Blickpunkt mit den wichtigsten Tipps, wie man der Krankheit die Stirn bietet.

Aufstehen wie eingeroestet fühlt. „Ausgehend von dem fortschreitenden Knorpelschaden, weitet sich die Erkrankung häufig aus und es kommt zu Entzündungen, Schwellungen sowie starken Schmerzen“, erklärt der Experte. „Am häufigsten treten Beschwerden an Händen, Knien und Hüfte auf, aber auch die Wirbelsäule zählt zu den betroffenen Bereichen. Hierbei liegen in der Regel Abnutzungserscheinungen der sogenannten Facettengelenke, also der Wirbelgelenke, vor. In der Wirbelsäule tragen oft auch Bandscheibenverschleiß oder Erkrankungen wie etwa Skoliose zur Arthrose bei.“ Nach und nach dauert es länger, bis die Schmerzen nachlassen und das Gelenk sich wieder normal bewegen lässt. Grund ist, dass bei einer fortschreitenden Arthrose der abgeriebene Knorpel eine Entzündung des Gelenks verursacht – und diese wiederum den Knorpelabbau verstärkt. Ein fataler Kreislauf, in dem sich die Krankheit immer schneller entwickelt und mehr und mehr Schmerzen verursacht.



Kniearthrose: Wenn die Knorpelschicht schmilzt, reibt Knochen auf Knochen

ter Hyaluronsäure (z. B. Synvisc), die der körpereigenen Gelenkflüssigkeit ähnelt. Oft genügt nur eine einzige Injektion, um Arthrose-Beschwerden sechs Monate lang deutlich zu lindern. Das wurde in klinischen Studien bewiesen. „Zeigen diese Injektionen keine Wirkung, bieten sich minimalinvasive Methoden wie arthroskopische Operationen mit Knorpelglättung

und Knorpelanfrischung an. Da bei einer Arthroskopie dünne Sonden zum Einsatz kommen, entstehen im Gegensatz zu offenen Operationen weniger Gewebsverletzungen“, so Dr. Sabarini. „Bei stark fortgeschrittener Erkrankung stellt eine Gelenkersatz-Operation eine weitere Alternative dar, um die Lebensqualität wiederherzustellen. Kommt es zu einer Arthrose der Wirbelgelenke sind schmerztherapeutische Ansätze sinnvoll, beispielsweise mit Laser oder Radiofrequenz.

ne Beweglichkeit zurückbringen. In einer aktuellen Studie berichteten Patienten von einer deutlichen Verbesserung durch die Einnahme einer Kombination von Kollagen-Hydrolysat und Hagebuttenextrakt über mehrere Wochen.

Knorpel glätten oder ersetzen
Sehr gute Erfolge gegen Arthrose erzielen Mediziner mit Hyaluronsäure. Sie ist wichtiger Bestandteil des Bindegewebes und kann den Knorpelabbau nachweislich verlangsamen. Besonders wirksam sind dabei Injektionen mit vernetz-

Extra-Tipp: Um in Bewegung zu bleiben, kann man den Gelenkschmerz schonend außer Gefecht setzen – zum Beispiel mit einem lokal wirksamen Mikroemulsionsgel wie Ibutrofen Schmerzgel. Der Vorteil: Es verteilt sich nicht im ganzen Körper, sondern wirkt nur dort, wo es gebraucht wird. Die Wirkung tritt innerhalb von 15 Minuten ein, und man kann sich wieder unbeschwert bewegen.