

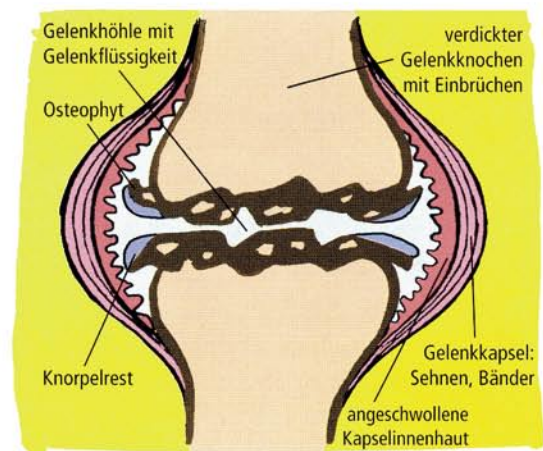
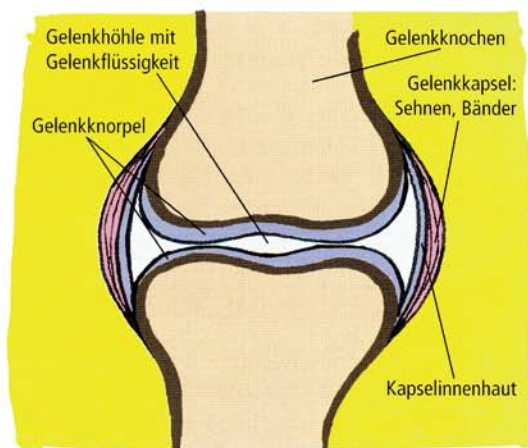
Krankheitsbild und Therapie der Arthrose

Bei Arthrose kommt es zu einer fortlaufenden Zerstörung des Gelenkknorpels, zu Veränderungen des gelenknahen Knochens und wiederholten Entzündungen der Gelenkkapsel. Die Krankheit beruht auf Abnutzungserscheinungen am Gelenk und äussert sich zuerst durch Schmerzen, später auch durch Einschränkungen der Beweglichkeit. Im Vordergrund der Behandlung stehen neben der Ausschaltung arthrosefördernder Umstände die Schmerzbekämpfung und die Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit.

Das normale Gelenk

Gelenke sind bewegliche Knochenverbindungen. Die Knochenenden sind von einer glatten Knorpelschicht überzogen. Diese gewährleistet die reibungslose Bewegung, ist stossdämpfend und schützt den darunter liegenden Knochen. Gelenke werden von einer Gelenkkapsel umgeben. Die Innenhaut der Gelenkkapsel produziert eine Flüssigkeit (Synovia), die in den Gelenkspalt gelangt und das Gelenk schmiert. Dadurch wird die Gleitfähigkeit der knorpelüberzogenen Gelenkflächen erhöht. Zusätzlich ist die Gelenkschmiere zuständig für die Ernährung des Gelenkknorpels und die Entsorgung seiner Stoffwechselschlacken und Verschleissprodukte.

Die in der Nachbarschaft der Gelenkkapsel verlaufenden Bänder und Sehnen verhindern übermässige und damit schädliche Bewegungen der Gelenke und sorgen für Festigkeit und Stabilität.



mige Knochenneubildungen (Osteophyten), welche die Beweglichkeit des Gelenks einschränken. Mit Fortschreiten der Arthrose wird mehr und mehr Knorpel abgetragen, bis der darunter liegende Knochen ohne Schutz wird und die Gelenkflächen nicht mehr übereinander gleiten können. Das Gelenk ist stark verformt und praktisch unbeweglich.

Im Verlauf der Arthrose kommt es immer wieder zu Entzündungen der Gelenkkapsel mit Gelenkschwellung und starken Schmerzen. Auch diese Entzündungen wirken knorpelschädigend. Häufige Entzündungen führen auch zu einer Schrumpfung der Gelenkkapsel und zu schmerzhaften Verspannungen der gelenknahen Muskeln und Sehnen. Folge davon ist eine Abnahme der Beweglichkeit und der Stabilität des Gelenks.

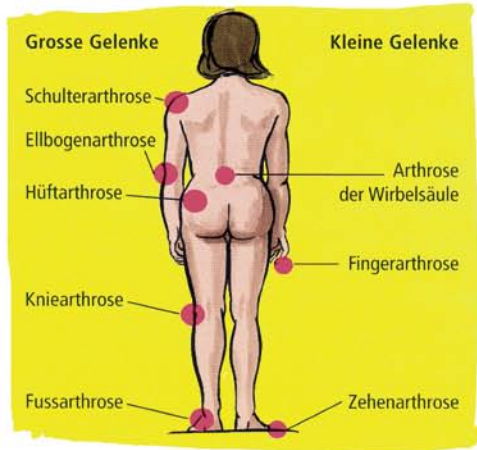
Das arthrotisch veränderte Gelenk

Eine Arthrose entwickelt sich über mehrere Jahre. Zuerst verändert sich der Knorpel und bekommt kleine Risse. Durch die Bewegungen im Gelenk wird Knorpel abgerieben und gelangt in den Gelenkspalt, wo er wie Sand im Getriebe wirkt. Zerstörte Knorpelzellen setzen Wirkstoffe frei, welche die Knorpelsubstanz weiter abbauen. Diese Substanzen können auch frei werden, wenn die Knorpelzellen im weiteren Verlauf nicht mehr ausreichend ernährt werden und absterben. Der darunter liegende Knochen ist immer grösseren Belastungen ausgesetzt. Er kann einbrechen oder sich verdichten. Am Rand bilden sich sporenför-



Die häufigsten Risikofaktoren und Kennzeichen der Arthrose

Arthrose tritt hauptsächlich bei älteren Personen auf, weil sich Gelenke mit fortschreitendem Alter abnutzen. Abnutzungserscheinungen werden auch durch Überbeanspruchung der Gelenke bei Übergewicht hervorgerufen. Frauen und Personen, in deren Familie Arthrose bereits aufgetreten ist, sind stärker arthrosegefährdet.



Am häufigsten sind die grossen Gelenke wie Hüfte oder Knie befallen. Von den kleinen Gelenken sind mehrheitlich die Hände oder die Wirbelsäule betroffen.

Erstes Symptom der Arthrose ist der Schmerz, der anfangs eher sporadisch und flüchtig ist, später immer häufiger und heftiger wird. Typische Zeichen einer Arthrose der häufig befallenen Hüfte oder des Knies sind:

Schmerzen

- Bei Bewegungsbeginn (Anlaufschmerz, Morgensteifigkeit)
- Bei Ruhe (meist nach längerer Belastung oder nachts)
- Beim Treppenab- und seltener beim Treppenaufsteigen
- Nach längerem Laufen

Zusätzlich gehören zur fortgeschrittenen Arthrose eine zunehmende Einschränkung der Beweglichkeit und eine sichtbare Verformung des betroffenen Gelenks.

Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose

Bei der Behandlung der Arthrose sollen die Schmerzen gelindert und soll die Beweglichkeit der Gelenke erhalten werden.

Was jede Patientin und jeder Patient selber tun kann

- Sich Zeit nehmen, insbesondere morgens beim Aufstehen, wenn die Schmerzen am stärksten sind.
- Übergewicht abbauen, damit die Gelenke nicht zu stark beansprucht werden.
- Spezielle Schuhe tragen, die guten Halt geben und ein gelenkschonendes weiches Auftreten ermöglichen.
- Einen Stock zu Hilfe nehmen, um das erkrankte Gelenk zu entlasten.
- Sich beraten lassen, wie der Alltag unter Einbezug spezieller Hilfsmittel möglichst beschwerdefrei zu bewältigen ist.
- Bewegen, ohne allzu viel zu belasten: Radfahren und Bewegung im Wasser (Schwimmen, Aquafit) sind ideal, weil das Körpergewicht nicht durch die Gelenke getragen werden muss.



Physiotherapie

Wichtig sind Ausdauer- und Krafttraining, durch welche die Gelenkbeweglichkeit gefördert und die Gelenkstabilität erhöht wird. Die vom Physiotherapeuten gezeigten Übungen dienen der Stärkung der Muskulatur, der Schmerzlinderung und halten die Gelenke beweglich. Die Patienten lernen, wie eine Überbelastung der Gelenke und falsche Bewegungen verhindert werden können. Kälte- oder Wärmebehandlungen sind auch sehr wohltuend.

Medikamentöse Therapie

Bei Schmerzen schaffen Medikamente, zum Beispiel mit dem Wirkstoff Paracetamol, Abhilfe. Steht eine Entzündung als Schmerzursache im Vordergrund, so wird der Arzt sogenannte nichtsteroidale Entzündungshemmer verschreiben. Diese können in leichteren Fällen lokal aufgetragen werden, ansonsten werden sie eingenommen. Medikamente zur Bekämpfung von Schmerzen und Entzündung werden nur während der Zeit, in der die Beschwerden auftreten, eingenommen.

Bei entzündungsbedingten Gelenkschwellungen kann durch Kortisonspritzen ins Gelenk eine Linderung erreicht werden.

Es werden auch Medikamente längerfristig eingesetzt, welche die Gelenkflüssigkeit oder den Knorpel günstig beeinflussen (z. B. Natriumchondroitinsulfat) und so in das Krankheitsgeschehen eingreifen. Sie bewirken einen Rückgang der Schmerzen und eine Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit.

Chirurgische Eingriffe

Eingriffe am Gelenk sind bei einigen Patienten nötig. Wurde durch die Entzündung der Gelenkkapsel übermässig viel Gelenkflüssigkeit gebildet, kann diese abgesaugt werden. Schädliche Gewebetrümmern und Knochenwucherungen lassen sich aus dem Gelenk entfernen. Bei starken Gelenkzerstörungen kommt ein Gelenkersatz in Frage. Ist dies nicht möglich, kann ein Gelenk auch versteift werden, um durch die völlige Ruhigstellung zumindest einen schmerzfreien Zustand zu erreichen.

Ein Service von



ROBAPHARM
GROUPE PIERRE FABRE