

# Arthrose

(Abnutzungsbedingte Gelenkerkrankung)

## Der rote Faden zur Therapie

Die Arthrose ist eine durch Abnutzung bedingte Gelenkerkrankung und entsteht vorwiegend aus dem Missverhältnis zwischen Beanspruchung und Beschaffenheit resp. Leistungsfähigkeit der einzelnen Gelenkteile. Von entscheidender Bedeutung ist dabei die individuelle Qualität von Gelenkknorpel sowie Gelenkkapsel und deren Durchblutung und Versorgung mit Sauerstoff. Die Arthrose ist in unseren Breitengraden die häufigste Gelenkerkrankung überhaupt.

Bei der Arthrose unterscheidet man zwei Formen, die primäre Form als Folge einer direkten (Sport, schwere Arbeit, hohes Körpergewicht) und indirekten Überbeanspruchung (Alterung, Stoffwechselveränderung) und die sekundäre Form als Folge von vererbungsbedingten (z.B. Anlage- bzw. Wachstumsstörung im Hüftgelenk) und erworbenen Gelenkdeformierungen (z.B. Unfall, Gelenkinfektion). Wobei die Gruppe der alterungsbedingten Form den grössten Anteil ausmacht. Die Arthrose befällt in der Regel die Hände und die gewichttragenden Gelenke wie Knie und Hüfte, kann aber auch alle anderen Gelenke des Körpers betreffen.

Den bei der Arthrose auftretenden Beschwerden liegen drei Vorgänge zugrunde. Zuerst wird der Gelenkknorpel langsam umgebaut, dann wird durch Druck und Reibung der jetzt weiche Knorpel abgerieben und diese kleinen Körner rufen eine Entzündung der Gelenkkapsel hervor, welche Schmerzen verursacht.

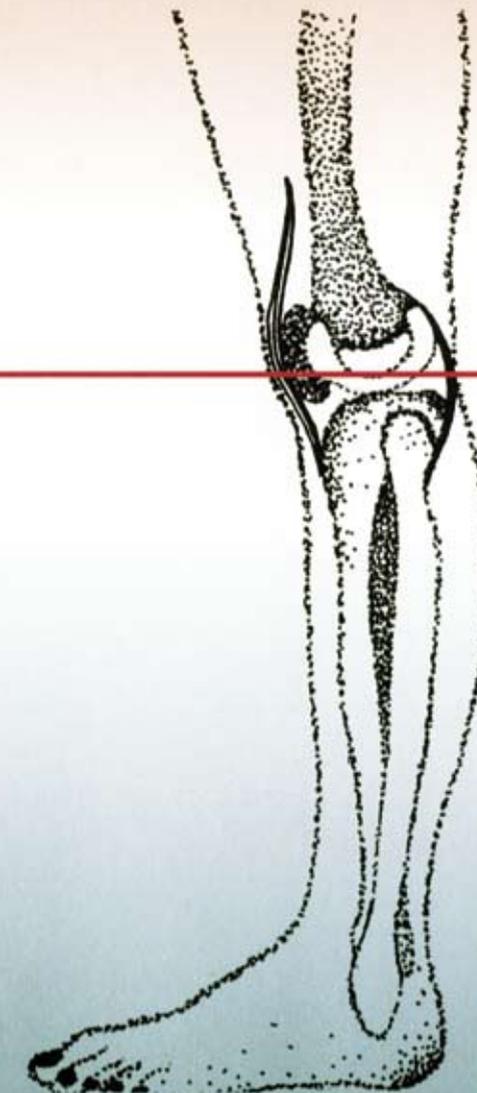
Trotz der Häufigkeit der arthrotischen Gelenk-

veränderungen beklagen sich nur relativ wenig Menschen über Beschwerden. Was sich anfänglich noch als ein Spannungsgefühl oder eine Steifigkeit bemerkbar macht, kann im weiteren Verlauf zu sogenannten Anlaufschmerzen (Schmerzen in den Gelenken beim morgendlichen Aufstehen oder Aufstehen aus einem Stuhl etc.), Belastungsschmerzen (Schmerzen beim Treppensteigen, Gehen) und Dauerschmerzen in den betroffenen Gelenken führen.

Die Behandlung der Arthrose beinhaltet, neben der Schmerz- und Schwellungsreduktion, die Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit und das Verhindern weiteren Gelenkschadens.

Entzündungshemmende Medikamente in Salben- und Tablettenform helfen zur Behandlung der Schmerzen und der Schwellung. Übungen wie tägliches Spazieren oder Schwimmen erhalten die Beweglichkeit der Gelenke ohne diese übermässig zu beanspruchen, wirken schmerzlindernd und stärken die Muskulatur in Gelenknähe. Auch genügend lange Ruhepausen sind für die betroffenen Gelenke wichtig. Eine Physiotherapeutin kann ein für Sie ausgewogenes Programm zusammenstellen. Manche Betroffene empfinden auch ein warmes Bad oder eine lokale Wärme- oder Kältebehandlung als schmerzlindernd. Auf ein mögliches Übergewicht ist zu achten und dieses gegebenenfalls zu reduzieren, da damit eine zusätzliche Überbeanspruchung der Gelenke vermieden werden kann.

# Arthrose



# Folgen



Umbau des Gelenkknorpels



Abrieb des Knorpels



Entzündung der Gelenkkapsel



Schmerzen



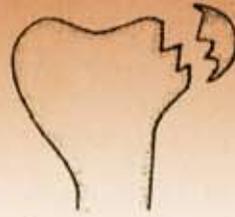
Einsteifung des Gelenks

Verschlechterung



Übergewicht

Übermäßiger Sport



Gelenkverletzung

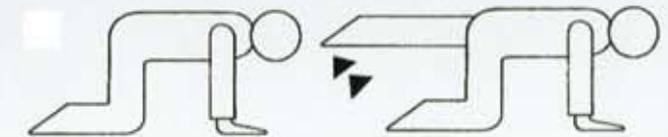
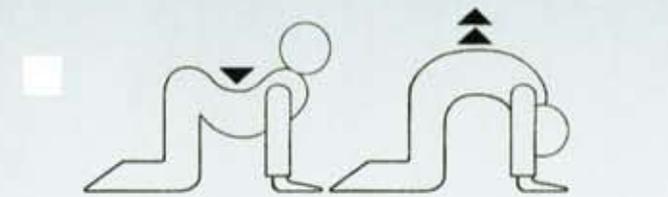
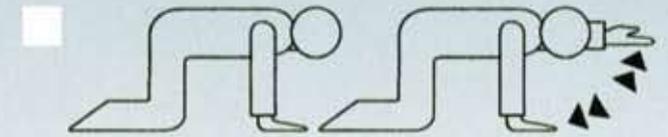
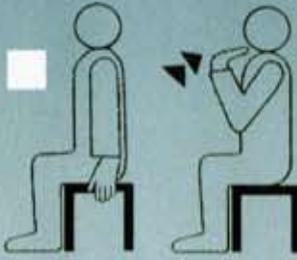


Bewegungsmangel



Alter

Auszug aus dem Gymnastikprogramm



Besserung



Abnehmen

Spitzenbelastungen vermeiden



V.a. beim Sport Gelenke schützen



Regelmässige körperliche Aktivität

