

# Besser informiert über Arthrose



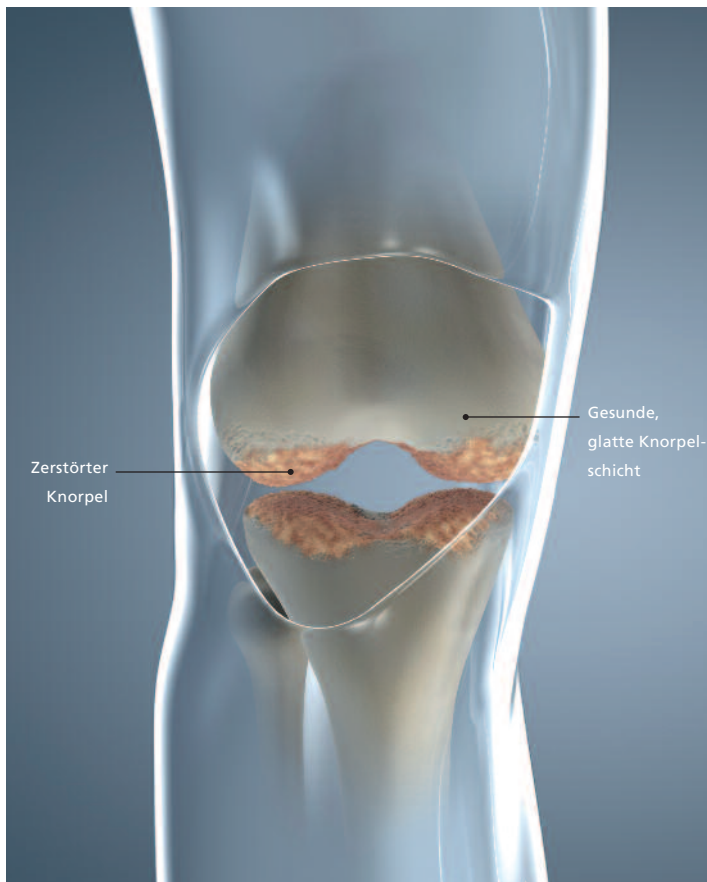
Die mit dem Regenbogen

**mepha**



## Was ist Arthrose?

Arthrose ist eine Gelenkserkrankung mit fortschreitendem Knorpelschaden bis hin zur vollständigen Zerstörung des Gelenkknorpels. Im Laufe der Zeit werden neben dem Gelenkknorpel auch der gelenknahe Knochen, die Gelenkkapsel sowie Muskeln, Sehnen und Bänder in Mitleidenschaft gezogen.



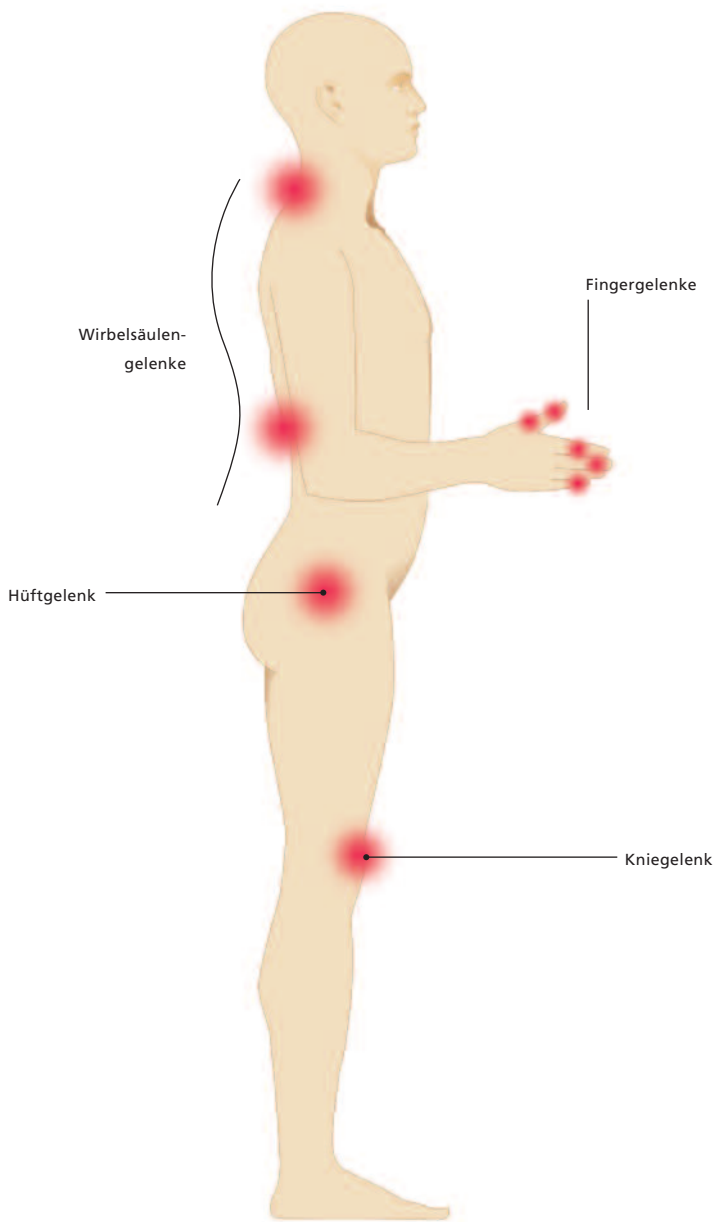
Die Gelenkflächen der meisten Gelenke sind mit einer glatten Knorpelschicht überzogen. Sie gewährleistet eine reibungslose Bewegung der Gelenke.

**Zu Beginn einer Arthrose treten kleinste Schäden am Gelenkknorpel auf, die langsam zunehmen und sich ausbreiten.** Die Knorpelschicht wird dünner und mehr und mehr zerstört. Eine körpereigene Reparatur der entstandenen Schäden ist nicht möglich.

Auf die Abnahme des Knorpelüberzugs reagiert der darunter liegende Knochen zunächst mit einer Verhärtung. Anschließend bilden sich wulstartige Knochenvorsprünge, sogenannte Osteophyten. Durch weitere Zerstörung und Abreiben des Gelenkknorpels wird der Knochen schliesslich freigelegt. Das Gelenk ist verformt und schmerzt bei Bewegungen und Belastungen.

**Der Abrieb von Knorpelabbauteilchen im Gelenk führt zu Gelenkentzündungen.** Die Gelenkkapsel produziert zuviel Gelenkflüssigkeit und es entsteht ein Gelenkerguss. Im weiteren Krankheitsverlauf tritt durch wiederholte Entzündungen eine weitere Schädigung des Gelenkknorpels ein.

**Auch die gelenknahen Muskeln und Bänder werden bei einer Arthrose mit der Zeit in Mitleidenschaft gezogen.** Sie können sich schmerzhaft verspannen und sich schliesslich verkürzen. Die Bänder, die dem Gelenk normalerweise Stabilität verleihen, lockern sich.



Häufig bei Arthrose betroffene Gelenke.

## Beschwerden bei einer Arthrose

**Beschwerden treten bei einer Arthrose erst nach längerer Zeit auf. Zunächst machen sich Gelenkschmerzen bemerkbar, zum Beispiel nach längerem Gehen oder beim Treppensteigen. Im weiteren Verlauf lassen sich die Gelenke weniger bewegen. Alltägliche Verrichtungen werden schwieriger.**

Die ersten Knorpelveränderungen bei einer Arthrose machen sich noch nicht bemerkbar, erst später treten Beschwerden auf.

Zu den wichtigsten Beschwerden zählen:

- Gelenkschmerz: zuerst nur zu Beginn einer Bewegung, unter Belastung und bei Ermüdung, später auch Nachtschmerzen und in Ruhe
- Muskelverspannungen und Muskelverkürzungen
- Gelenkschwellung
- Bewegungseinschränkung des betroffenen Gelenkes
- Fortschreitende Gelenksverformung

Arthrose kann sich an einzelnen grossen Gelenken oder auch an mehreren kleinen Gelenken entwickeln. Am häufigsten betroffen sind:

- Hüftgelenk (Coxarthrose)
- Kniegelenk (Gonarthrose)
- Wirbelsäulengelenke (Spondylarthrose)
- Fingergelenke (Fingerpolyarthrose)

## Arthroseerkrankungen und Alter

Bei manchen Patienten kann die Arthrose auf frühere Erkrankungen, Verletzungen oder Entzündungen des Gelenks zurückgeführt werden. Oft ist der Auslöser allerdings nicht bekannt. Im Alter tritt eine Arthrose viel häufiger auf als in jungen Jahren. Übergewicht und Fehlstellungen wie X- oder O-Beine wirken sich ungünstig auf die Gelenke aus.

Ältere Menschen leiden viel häufiger als Jüngere an einer Arthrose. Bis zu einem gewissen Grad sind bei allen älteren Menschen Arthrose-Veränderungen der Gelenke festzustellen, sie unterscheiden sich aber in ihrer Ausprägung und hinsichtlich der Beschwerden. Interessant ist, dass im Röntgenbild festgestellte Veränderungen nicht zwangsläufig mit Beschwerden einhergehen müssen.

### Mögliche Ursachen

**Gelenkerkrankungen, Verletzungen (Meniskus-, Band-, Gelenkkapselverletzungen) oder Entzündungen der Gelenke** können mit Knorpelschäden einhergehen, die sich später in Form einer Arthrose bemerkbar machen.

**Länger anhaltendes Übergewicht und Fehlstellungen wie X- oder O-Beine** bedeuten eine anhaltende Fehl- und Überbelastung des Gelenkknorpels, wodurch die Entwicklung einer Arthrose begünstigt wird.

## Therapiemöglichkeiten bei Arthrose

**Eine Arthrose kann nicht rückgängig gemacht werden, die Behandlung zielt deshalb auf eine Linderung der Schmerzen, auf die Verbesserung der Beweglichkeit und auf eine Verlangsamung der Gelenkzerstörung. Physiotherapie, orthopädische Hilfsmittel, Medikamente oder chirurgische Massnahmen kommen dabei zum Tragen.**

**In der Physiotherapie werden Übungen erlernt, die regelmässig zu Hause durchgeführt werden sollen. Sie helfen, die Muskeln zu kräftigen damit das Gelenk stabilisiert wird. Gleichzeitig dienen die Übungen dazu, Muskelverkürzungen zu verhindern und die Beweglichkeit zu erhalten. Je nach Stadium der Krankheit sind Kälte- oder Wärmebehandlungen sehr wohltuend. Wärme lockert verspannte Muskulatur, Kälte hilft bei entzündlichen Gelenkreizungen.**

### Entlastung der Gelenke

**Verschiedene Hilfsmittel eignen sich, geschädigte Gelenke zu entlasten und können die Lebensqualität verbessern. Dazu gehören bei Hüftgelenksarthrose zum Beispiel ein Handstock sowie bei Kniearthrose Schuhe mit Pufferabsätzen oder Weichgummisohle. Sind die Finger betroffen, so lassen sich alltägliche Verrichtungen erleichtern durch Vorrichtungen wie Strumpfanzieher oder Hilfsmittel, mit denen sich Drehverschlüsse einfacher öffnen lassen.**

## Medikamente

**Zu den wichtigsten Medikamenten gegen Arthroseschmerzen zählen Mittel mit dem Wirkstoff «Paracetamol» oder sogenannte nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR).**

Nichtsteroidale Antirheumatika wirken auch, wenn das Gelenk entzündet ist. Leider können sie verschiedene unerwünschte Wirkungen, unter anderem Magen-Darmprobleme bis hin zu Geschwüren verursachen. Der Arzt wird deshalb die niedrigste, für Sie noch wirksame Dosis verordnen. Besonders gefährdete Personen bekommen ein magenschonenderes Antirheumatikum oder ein magenschützendes Zusatzmedikament verschrieben.

In leichteren Fällen können nichtsteroidale Antirheumatika auch lokal aufgetragen werden. Manchen Patienten verschafft auch das Auftragen von wärmenden Einreibemitteln eine gewisse Linderung.

**Bei entzündungsbedingten starken Gelenkschwellungen** wird Kortison direkt in das betroffene Gelenk gespritzt. Gleichzeitig kann überschüssige Gelenkflüssigkeit aus dem Gelenk abpunktiert werden.

**Im weiteren stehen Mittel zum Knorpelschutz (Chondroprotektiva) oder zur Verbesserung der Knorpel-Gleitfähigkeit (Hyaluronsäure), zur Verfügung.** Letzteres muss direkt ins Gelenk gespritzt werden.



### Einsatz eines künstlichen Gelenks

**Bei fortgeschrittener Arthrose wird zur Beseitigung der Schmerzen und zur Wiederherstellung der Gelenkbeweglichkeit ein künstliches Gelenk eingesetzt.**

Dies wird besonders häufig bei starken Beschwerden im Knie- oder Hüftgelenk durchgeführt. Nach der Operation ist eine Rehabilitation notwendig, während der die neue Beweglichkeit und die Muskulatur aufgebaut und gelenkschonende Bewegungen geübt werden.

## Was Sie selber tun können

Folgende Massnahmen helfen Ihnen bei Arthrose:

- **Lassen Sie sich Zeit**, besonders morgens beim Aufstehen, wenn die Schmerzen sehr stark und die Gelenke noch steif sind.
- **Versuchen Sie abzunehmen**, wenn Sie übergewichtig sind. Übergewicht bedeutet eine grosse Belastung für Ihre Gelenke.
- **Bleiben Sie in Bewegung**. Ideal, da gelenkschonend, sind zum Beispiel Velofahren, Schwimmen oder Aqua-Fit. Führen Sie die in der Physiotherapie gelernten Übungen regelmässig zu Hause aus. Gönnen Sie sich aber auch Ruhepausen nach Bewegung und Belastung.
- **Benutzen Sie einen Stock**, wenn Ihnen dies empfohlen wurde. Das Hüftgelenk wird entlastet und Sie können entspannter gehen. Ihre Muskeln werden nicht verkrampft.
- **Fragen Sie nach weiteren Hilfsmitteln**, die Ihren Alltag erleichtern könnten.



224878-270802

[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

Die mit dem Regenbogen

