

Arthrose – die häufigste Rheumakrankheit

Unsere Gelenke machen es möglich, dass wir uns bewegen können – während unserem ganzen Leben werden sie dementsprechend beansprucht. Im Laufe der Jahre führen die vielfältigen Belastungen der Gelenke, z.B. durch Sport und Übergewicht, aber auch durch andere Faktoren wie Unfälle und erbliche Veranlagung zu Abnutzungen der Gelenke, was man als Arthrose bezeichnet. Am häufigsten findet sich eine Arthrose der Knie und Hüften, seltener sind Finger- und Fussgelenke betroffen. Das Alter spielt eine wichtige Rolle. Bei 80 % der über 70-jährigen Personen zeigen sich in den Röntgenbildern Arthrosen. Trotzdem haben nicht alle Personen mit entsprechenden Röntgenbildern auch Symptome.

Wie verläuft die Arthrose?

Die typischen Beschwerden bei Arthrose sind Schmerzen und Steifigkeit. Bei gewissen Gelenken wird der Schmerz direkt im Gelenk (z.B. Knie, Finger) verspürt. Bei der Hüftarthrose werden die Schmerzen in der Leiste wahrgenommen. Zu Beginn bestehen nur Anlaufschmerzen, d.h. die ersten Bewegungen am Morgen sind schmerzhaft, danach bessern sich die Beschwerden. Die Schmerzen treten dann erst nach längerer Belastung, zum Beispiel bei einer (mehr)stündigen Wanderung, wieder auf. In fortgeschrittenen Fällen bestehen Schmerzen auch in Ruhe sowie eine Einschränkung der Gelenkbeweglichkeit. Eine zusätzliche Gelenkentzündung führt zu nächtlichen Schmerzen, Gelenküberwärmung und Schwellung.

Welche Behandlungen gibt es?

Es ist wichtig, die arthrotischen Gelenke vor übermässiger und falscher Belastung zu schützen. Schuhe mit weichen Sohlen vermindern die Schläge, welche Knie- und Hüftgelenke abfedern müssen. In schwereren Fällen können Knie- und Hüftgelenke durch das Benutzen eines Gehstockes entlastet werden. Bei Übergewicht führt eine Gewichtsreduktion zur Entlastung der Gelenke und dadurch Schmerzlinderung. Eine gezielte Kräftigung der Muskulatur durch Gymnastik oder gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Aquajogging oder Velofahren (auch auf dem Hometrainer) ist ebenfalls wichtig, weil die Muskeln die Gelenke stabilisieren.

Wärme -oder Kälteanwendungen, Massage oder Elektrotherapien können die Schmerzen lindern. Zusätzlich können die Beschwerden mit Schmerzmedikamenten bekämpft werden. Bei stark gereizter Arthrose, z.B. einem Knieerguss, ist ein Abpunktieren des überschüssigen „Gelenkwassers“ notwendig. Gleichzeitig kann in solchen Fällen ein Medikament direkt ins Gelenk gespritzt werden um die akute Reizung zu stoppen. Eine weitere Behandlungsmöglichkeit besteht darin, ein Gleitmittel (künstliche Gelenksflüssigkeit) ins

betroffene Gelenk zu spritzen. All diese medikamentösen Massnahmen dienen der Schmerzbeseitigung, verhindern aber das Fortschreiten der Arthrose nicht. Es gibt aber auch Medikamente, die zusätzlich möglicherweise die Abnützung des Gelenks und damit das Fortschreiten der Arthrose verzögern können.

Erst wenn alle diese Massnahmen nur ungenügend wirken, kommt der Ersatz des betroffenen Gelenkes durch ein Kunstgelenk in Frage.