

ARTHROSE

Die Arthrose gehört zu den rheumatischen Erkrankungen und ist eine degenerative, das heisst durch Abnutzung und Verschleiss bedingte Erkrankung der Gelenke. Bei der Arthrose wird der Gelenkknorpel, der die Gelenkoberflächen überzieht und für eine reibungslose Bewegung der Gelenke sorgt, durch verschiedene Umstände und Ursachen übermässig abgerieben und in Mitleidenschaft gezogen.

Entstehung

Häufig sind Fehlstellungen wie X- oder O-Beine (angeboren oder erworben), einseitige Fehlbelastungen oder Überlastungen der Gelenke, hauptsächlich bei Hochleistungssport) für die Zerstörung der Knorpelschicht verantwortlich. Aber auch Übergewicht oder jahrelange starke Belastung durch die Arbeit können mit fortschreitendem Alter zu Schädigungen am Gelenkknorpel führen. Besonders anfällig für Arthrose sind die grossen Gelenke des Körpers, Hüftgelenk, Kniegelenk und Schultergelenk. Im Prinzip können aber alle Gelenke von einer Arthrose betroffen sein.

Beschwerden

Infolge der beschädigten Knorpelschicht kommt es zu Schmerzen im betroffenen Gelenk. Typisch ist der Anlaufschmerz morgens nach dem Aufstehen oder nach langem Sitzen. Bei fortgeschrittener Arthrose oder bei einer sogenannten aktivierten Arthrose, wenn die Arthrose mit einer Entzündung des Gelenkes einhergeht, kommt es auch zu Schmerzen in Ruhe. Oft werden die Beschwerden bei feuchtem oder kaltem Wetter verstärkt empfunden.

Häufig wird wegen der Schmerzen das Gelenk geschont und nicht mehr genügend bewegt. Das ist leider kontraproduktiv und führt dazu, dass die Beweglichkeit des Gelenkes immer mehr eingeschränkt wird.

Behandlung

Noch vor der Behandlung kommt die Vorbeugung. Fehlstellungen der Beine sollten möglichst frühzeitig korrigiert werden. Einseitige Fehlbelastungen oder Überbelastungen sind zu vermeiden und gelenkschonende Sportarten wie Velofahren, Schwimmen, Wassergymnastik oder Walken vorzuziehen. Insbesondere sollte bei bereits bestehender Arthrose auf Sportarten, welche die Gelenke stark belasten, verzichtet werden. Dazu gehören zum Beispiel Tennis, Fussball oder auch Kampfsportarten.

Die Behandlung einer bestehenden Arthrose zielt vor allem darauf ab, dem Fortschreiten der Erkrankung entgegen zu wirken und die Beschwerden (v.a. Schmerzen) zu lindern sowie die Beweglichkeit zu erhalten.

Im Vordergrund der Therapie steht die medikamentöse Behandlung der Schmerzen und Entzündungsprozesse sowie die Erhaltung der Beweglichkeit durch Physiotherapie und andere physikalische Massnahmen.

ARTHROSE

Schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente können in Tablettenform eingenommen oder bei sehr starken Beschwerden direkt in das Gelenk gespritzt werden. Dabei kommen herkömmliche Schmerzmittel oder sogenannte NSAR (nicht-steroidale Antirheumatika) zum Einsatz. Welche Schmerzmittel oder Entzündungshemmer im Einzelfall angewendet werden, hängt vom Stadium der Arthrose und von der Stärke der Schmerzen ab.

Kortison-Injektionen in das Gelenk werden oft bei einer akuten Entzündung, die meist von einem Gelenkerguss begleitet wird, eingesetzt. Über eine Spritze wird die im Gelenk angesammelte Flüssigkeit herausgezogen (Punktion). Durch das Herausziehen des Ergusses wird der Druck im Inneren des Gelenkes gesenkt. Gleichzeitig kann dann Kortison eingespritzt werden.

Der Knorpel enthält Hyaluronsäure und daher gibt es auch etliche Medikamente, die Hyaluronsäure enthalten um den beschädigten Knorpel mit Hyaluronsäure zu versorgen. Die Wirksamkeit dieser Medikamente ist umstritten. Es gibt sowohl klinische Studien, die eine Wirksamkeit zeigen, wie auch solche, die eine Wirkung absprechen.

Bei fortgeschrittener Arthrose mit starker Einschränkung der Beweglichkeit und wenn die Schmerzbehandlung nicht mehr ausreicht, können die zerstörten Gelenke mit Total- oder Teilprothesen ersetzt werden. Eine Prothese hat eine durchschnittliche Lebensdauer von ca. 15 bis 20 Jahren und kann sich mit der Zeit lockern.