

Bei Anzeichen von Arthrose schmerzen die Gelenke. Die Schmerzen werden durch das Abnutzen des Gelenkknorpels charakterisiert, dieser fungiert als Stossdämpfer für die täglichen Belastungen. Die meisten Menschen leiden in ihrem Leben unter Gelenksbeschwerden, am häufigsten schmerzen Knie-, Hüft- und Fingergelenke. Seltener entsteht Arthrose im Rahmen einer entzündlich rheumatischen Erkrankung.

- Fehl- / oder Überbelastung
- Trauma / Verletzung
- Übergewicht
- Gelenkentzündungen / Arthritis
- Stoffwechselerkrankungen

## Funktion der Gelenke

Die Gelenke des Körpers ermöglichen die Bewegung zwischen den einzelnen Knochen. Ein Gelenk besteht aus zwei Knochenenden, welche von einer Knorpelschicht überzogen sind. Die Knochenenden werden durch eine Gelenkkapsel und Bänder zusammengehalten. Die Innenseite der Gelenkkapsel ist von einer Schleimhaut überzogen. Diese produziert Gelenkschmiere zur Verminderung der Reibung zwischen den Gelenkflächen, sie versorgt den Knorpel aber auch laufend mit Nährstoffen.

Der Knorpel ermöglicht durch seine gleitfähige elastische Struktur, dass die Knochenenden reibungslos gegeneinander gleiten können. Er ist extrem widerstandsfähig und kann als Puffer Stossbewegungen sehr gut abdämpfen. Im Laufe des Lebens kann es aus unterschiedlichen Gründen zu einer Schädigung des Knorpels kommen, man spricht dann von Arthrose.

## Was bedeutet Arthrose?

Die Arthrose ist primär eine nicht entzündliche rheumatische Krankheit, die durch ein vorzeitiges Abnutzen des Gelenkknorpels charakterisiert ist.

## Welche Gelenke sind bei einer Arthrose betroffen?

Grundsätzlich kann bei allen Gelenken eine Arthrose entstehen. Die meisten Menschen entwickeln eine Arthrose der grossen Gelenke in den unteren Extremitäten. Die häufigste Arthrose ist die Kniegelenksarthrose, weltweit sind etwa 1/3 aller Menschen über 55 Jahre betroffen. Die zweithäufigste Form ist die Hüftarthrose, gefolgt von Arthrosen der Daumensattel- und Fingergelenke.

## Welches sind die Anzeichen von Arthrose?

Bei Arthrosen im Frühstadium treten meist allmähliche Schmerzen auf. Diese sind mehrheitlich belastungsabhängig und können während des Tages zunehmen. Beschwerden können ebenfalls nach Ruhephasen und aufgrund der Bewegungsaufnahme aufkommen, man spricht dann von Anlaufschmerzen. Ruhe- und Nachtschmerzen kommen bei einer fortgeschrittenen Arthrose vor. Nebenher führt eine Arthrose auch zu Steifheit und Bewegungseinschränkung der Gelenke, ebenso kann die Arthrose Fehlstellungen verursachen, so zum Beispiel O-Beine (Kniegelenke) oder Beinlängendifferenzen (Hüftgelenke).

## Welche Risiken erhöhen die Entwicklung einer Arthrose?

- Steigendes Lebensalter
- Vererbung
- Weibliches Geschlecht
- Bestehende Fehlstellung

## Wie werden Arthrosen behandelt?

Die Arthrose ist nicht heilbar. Der Körper kann das Knorpelgewebe nicht selbstständig wieder neu bilden und die Knorpelschäden regenerieren. Das Therapiekonzept ist individuell auf Grösse des Knorpelschadens und Bedürfnisse des Patienten anzupassen. Im Speziellen gilt es, die Arthrose frühzeitig zu diagnostizieren bzw. sekundär schädigende Einflussfaktoren zu erkennen und möglichst zu beheben.

## Behandlungsprinzipien bei Arthrose:

- Erhaltung der Gelenkfunktion
- Physikalische Therapie
- Medikamente
- Hilfsmittel
- Operationen
- Alternative Behandlungsmethoden

## Was kann ich selbst präventiv tun?

- Regelmässige Bewegung z.B. Radfahren, Schwimmen oder Spazieren
- Tägliche Bewegungsübungen der betroffenen Gelenke, z.B. passive Bewegungsgymnastik, Traktion
- Vermeiden jeglicher Überbelastung der Gelenke, speziell keine Sportarten mit hoher Gelenkbelastung
- Ausgewogener Wechsel von Belastung und Entlastung der Gelenke
- Muskelkräftigende Gymnastik
- Gutes und bequemes Schuhwerk mit ausreichend Halt und stossdämpfenden Sohlen
- Gewichtsreduktion bei Übergewichtigen
- Gesunde und ausgewogene Ernährung
- Verwendung von Hilfsmitteln

## Der Spezialist:

Dr. Christoph Ackermann, Facharzt für Rheumatologie, Triesen

Dieses Forum findet statt in Zusammenarbeit mit



**Rheumaliga**  
St. Gallen, Graubünden und  
Fürstentum Liechtenstein  
Bewusst bewegt

Weitere Informationen rund um  
das Thema Gesundheit finden Sie auf  
[www.gesundesliechtenstein.li](http://www.gesundesliechtenstein.li)

## Weiterführende Infos:

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