

Neuste Erkenntnisse in der Arthrosebehandlung



Arthrose Patienten schätzen es sehr, wenn sie auch über Behandlung und Beratung im nicht operativen Bereich informiert werden. Oft wird nur der mechanische Aspekt in den Vordergrund gestellt und lediglich entschieden, ob ein operativer Gelenkersatz bereits sinnvoll ist oder nicht. Zwischen Abwarten und Gelenkersatz existieren aber einige hilfreiche konservative Therapiemöglichkeiten, darunter auch Selbstbehandlungen.

Was ist ein Gelenk?

Ein Gelenk ist eine bewegliche Verbindung zwischen zwei Knochen. Dieses besteht aus einem Gelenkkopf und einer Gelenkpfanne. Diese Gelenkpartner sind von einer Gleitschicht dem sogenannten Gelenkknorpel überzogen. Das Gelenk wird zusammengehalten und geführt von der Gelenkkapsel, den Gelenkbändern und der Muskulatur.

Wo entstehen Schmerzen in einem Gelenk?

Der einzige Anteil des Gelenkes welcher keine Schmerzen verursacht ist der Gelenkknorpel. Dennoch kommt es bei Knorpelschädigungen zu Schmerzen, welche aber im darunterliegenden Knochen oder im Bereich der entzündeten Gelenkhaut ausgelöst werden. Auch die umgebenden Weichteile wie z.B. die Bänder, die Gelenkkapsel und die angrenzenden Sehnen können stark schmerzhaft sein und ein Gelenkproblem vortäuschen. Deshalb ist es besonders wichtig bei einem Gelenkschmerz festzustellen, aus welcher Struktur der Schmerz stammt. Dies gelingt oft nur durch eine genaue Befragung und Untersuchung des Patienten und nicht allein aufgrund von Röntgenbildern.

Was gibt es für Erkrankungen am Gelenk?

Wir können vereinfacht drei Formen von Gelenkproblemen unterscheiden: Die Gelenksverletzung, die entzündlich rheumatischen Gelenkserkrankungen und die sogenannten degenerativen Gelenksveränderungen, welche im Allgemeinen als Arthrose bezeichnet werden. Letztere ist sehr häufig und praktisch jedermann ist irgendwann an einem Gelenk davon betroffen. Glücklicherweise verläuft die Arthrose meist gutartig und langsam, viele Arthrosepatienten können trotz fortgeschrittener Gelenksveränderungen einen normalen Alltag mit sportlichen Aktivitäten bewältigen.

An welchen Gelenken kann Arthrose entstehen?

Am häufigsten entsteht die Arthrose im Bereich der Kniegelenke, der Hüftgelenke, und was oft nicht erkannt wird an den Zwischenwirbelgelenken des Rückens, vor allem im Bereich der Lendenwirbelsäule und der Halswirbelsäule.

Was sind Risikofaktoren für die Entstehung?

Die Anfälligkeit für eine Arthrose hängt von verschiedenen Faktoren ab. Sehr häufig sind familiäre Arthrosen an Kniegelenken,

Hüftgelenken sowie an den Händen. Auch Übergewicht kann Arthrose fördern, nicht nur weil das erhöhte Gewicht auf die Gelenke drückt, sondern auch durch das Fettgewebe, welches entzündungsfördernde Faktoren (Adipokine) freisetzt. Auch nach einer schweren Gelenksverletzung wie z.B. Kreuzbandriss, Meniskus- oder Knorpelverletzung entsteht in den Folgejahren langsam eine Arthrose.

Welche Therapien stehen zur Verfügung?

Wichtig ist es in einem ersten Schritt die Statik des Gelenkes möglichst zu optimieren – sei es mit speziellen Schuheinlagen, Schienen oder einem spezifischem Muskelaufbau. Zusätzlich sollte das Gelenk regelmässig und mit wenig Belastung durchbewegt werden, da der Knorpel nur durch Bewegung ernährt werden kann. Evtl. müssen die Gelenke physiotherapeutisch mobilisiert, die Muskulatur gelockert und gedehnt, sowie Sehnen und Bandansätze lokal behandelt werden. Da eine Arthrose nicht eine reine Abnützerscheinung ist, sondern zu einem grossen Anteil durch entzündliche Faktoren beeinflusst wird, sind medikamentöse Behandlungen sehr hilfreich. Dazu gehören knorpelstabilisierende Medikamente wie z.B. Chondroitin- und Glucosaminsulfat, aber auch entzündungshemmende Medikamente, sogenannte nicht steroidale Antirheumatika und Schmerzmittel. Falls diese Massnahmen keine genügende Besserung erzielen, können Injektionen ins Gelenk die Entzündung reduzieren und die Schmiereigenschaften des Gelenkes verbessern. Inzwischen steht eine breite Palette von Medikamenten zur Verfügung, sowohl auf natürlicher, wie auch auf künstlicher Basis für Injektionen in die Gelenke.

Wichtige Merkmale zur Vorbeugung und Therapie der Arthrose

- 1 Bewegen Sie sich regelmässig möglichst ohne extreme Belastungsspitzen. Ideal ist Radfahren, Langlaufen oder Schwimmen.
- 2 Versuchen Sie ein normales Gewicht zu halten, da Übergewicht zu vermehrten Entzündungserscheinungen im Bereich der Gelenke und Gefässe führen kann.
- 3 Ernähren Sie sich natürlich und reduzieren Sie den Fleischkonsum. Bevorzugen Sie regionale Produkte aus natürlichem Anbau und keine Massenprodukte, insbesondere beim Fleisch.
- 4 Gezielte und bei Bedarf mit Röntgen oder Ultraschall kontrollierte Injektionen bringen ein Medikament direkt an den Wirkungsort und sind meist sehr effizient.

Referent: Dr. Christian Schlegel

Facharzt FMH für physikalische Medizin und Rehabilitation
Chefarzt Swiss Olympic Medical Center, Medizinisches Zentrum Bad Ragaz