



## Gelenkerkrankungen

# Arthrose – wenn es knirscht im Gelenk

Das zentrale Problem bei Arthrose, der häufigsten Gelenkerkrankung hierzulande, ist der Knorpelverschleiß. Betroffen sind meist jene Gelenke, die wir stark beanspruchen, also die Gelenke der Hände, die Knie und die Hüften, die Tag für Tag unser Gewicht tragen. Sie erleiden immer wieder kleine und kleinste Verletzungen der Knorpelschicht, die das Gelenk innen auskleidet. Dadurch kommt es zu Entzündungen, die – wenn sie nicht rasch ausheilen – den Knorpel schädigen.

### Was tun gegen den Gelenkverschleiß?

In gewisser Weise ist die Arthrose ein Preis, den wir für unsere immer längere Lebenszeit bezahlen. Denn das alternde Gelenk kann sich schlecht regenerieren und auftretende Mikro-Verletzungen zur völligen Ausheilung bringen. Schwelen aber erst einmal kleine Entzündungsherde, schreitet der Verschleiß umso schneller fort und kann schließlich auch die umgebenden Knochen in Mitleidenschaft ziehen. Oft bleibt dann nur noch der Ersatz des Gelenks durch ein künstliches Hüft- oder Kniegelenk. Damit es möglichst nicht dazu kommt, hier ein paar Tipps:

- Regelmäßige Bewegung hilft dem Gelenk, den Stoffwechsel aktiv zu halten, Schlacken abzutransportieren und möglichst mobil zu bleiben.
- Ratsam ist gezieltes Muskeltraining, eventuell sogar Krafttraining. Eine starke Muskulatur entlastet und stützt das Gelenk.
- Bewegung ohne Belastung, heißt die Devise. Gut geeignet sind Fahrradfahren oder Schwimmen. Sportarten mit starken Stoßbelastungen und/oder hoher Verletzungsgefahr wie etwa Fußballspielen weniger empfehlenswert.
- Wer zu Gelenkproblemen neigt, sollte unbedingt darauf achten, normalgewichtig zu bleiben oder zu werden. Letztlich müssen die Gelenke jedes überflüssige Kilo schleppen.
- Das Tragen schwerer Lasten, sei es beruflich oder privat, ist deshalb genauso zu vermeiden.
- Fehlstellungen der Beine oder der Füße müssen korrigiert werden, um Fehlbelastungen zu vermeiden. Wer dazu Einlagen verordnet bekommen hat, sollte diese konsequent tragen.
- Generell ist auf gutes, festes Schuhwerk ohne hohe Absätze zu achten. Stoßdämpfende Schuheinlagen schonen das Gelenk.

### Das ist nach einer Operation zu beherzigen

Ist es zum Knorpelabrieb und zu Faserrissen im Knorpel gekommen, kann durch eine Gelenkspiegelung, eine Arthroskopie, das Gelenk praktisch von innen gereinigt werden. Der faserige Knorpel wird bei dem kleinen operativen Eingriff geglättet, das Gelenk wird wieder beweglicher und die Beschwerden bilden sich zurück. Ist der Gelenkverschleiß schon fortgeschritten und der Knochen bereits in Gefahr, so muss unter Umständen das kranke, abgenutzte Gelenk durch ein künstliches Gelenk (Endoprothese) ersetzt werden. Sowohl nach einer Gelenkspiegelung also auch nach der Implantation eines künstlichen Gelenks sind einige Grundregeln zu beachten, damit der Eingriff erfolgreich ist:

- Das operierte Gewebe braucht eine gewisse Schonung, um den Eingriff zu verkräften. Wie lange das Gelenk – zum Beispiel durch Gehhilfen – entlastet werden muss, hängt vom jeweiligen Eingriff ab. Halten Sie sich strikt an die Anweisungen des Arztes, auch wenn Sie keine Schmerzen mehr verspüren. Sonst verzögert sich der Heilungsprozess und das Gelenk wird möglicherweise zusätzlich geschädigt.
- Der Arzt wird nach dem Eingriff Krankengymnastik, Physiotherapie oder eine Rehabilitationsmaßnahme verordnen. Nutzen Sie diese Chance, den Heilungsprozess zu fördern.
- Meist werden nach einem operativen Eingriff schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente verordnet. Nehmen Sie diese nach Anweisung des Arztes ein, auch wenn Sie keine akuten Schmerzen haben, um erneute Entzündungsprozessen zu unterbinden.

### Links:

Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., [www.arthrose.de](http://www.arthrose.de)  
Deutsche Arthrose-Stiftung, [www.deutsche-arthrose-stiftung.de](http://www.deutsche-arthrose-stiftung.de)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



**Für Hinweise von Arzt und Praxisteam**