

Was genau passiert bei **Arthrose im Körper?**

Knackpunkt **KNIE**



Experten beantworten die wichtigsten Fragen

TRAINING Ein guter Weg, einer Arthrose vorzubeugen, ist die Stärkung der Muskeln, z. B. durch Radfahren

zündungshemmern. Im Frühstadium einer Schädigung wird daher meist die Ursache, etwa mechanische Knorpelreibungen oder Einklemmungen, durch eine minimalinvasive Arthroskopie (Gelenkspiegelung) beseitigt. Dabei führt der Arzt über einen winzigen Hautschnitt eine Kamera sowie OP-Instrumente ins Gelenk ein (Kasse zahlt). Rechtzeitig angewendet, helfen zudem Physiotherapie, Muskeltraining und orthopädische Hilfsmittel (Orthesen), den Bewegungsablauf zu korrigieren und das Gelenk zu entlasten.

Wann muss ein künstliches Gelenk eingesetzt werden?

► Eine Prothese oder auch Teilprothese wird nötig, wenn Knorpelabbau und der Verlust an Gelenkschmiere bereits zu weit fortgeschritten sind. Falls möglich, sollte diese aber erst im fortgeschrittenen Alter eingesetzt werden. Denn die Haltbarkeit eines künstlichen Gelenks ist leider nicht unbegrenzt. Vor allem bei jüngeren Patienten unter 60 Jahren ist deshalb eine Wechseloperation nicht ausgeschlossen. Das gravierende Problem hierbei: Nach jedem Eingriff nimmt die Knochensubstanz ab. Die Komplikationsrate steigt, das Ergebnis für den Patienten verschlechtert sich.

Kann sich der Knorpel auch selbst heilen?

► Da der Gelenkknorpel nicht durchblutet wird, ist seine Regenerationsfähigkeit in allen Altersgruppen sehr begrenzt. Die meisten Defekte heilen folglich nicht von selbst aus, sondern führen zu einer Vielzahl von Beschwerden und Schmerzen. Wer sich vor Arthrose schützen möchte, der sollte Übergewicht meiden sowie die Gelenke durch Bewegung und einen guten Trainingszustand der umgebenden Muskulatur entlasten.



GEFAHR Ist der Knorpel brüchig, kommt es zu Schmerzen



TOP-EXPERTE
Dr. Thomas Schneider ist leitender Orthopäde und Unfallchirurg an der Gelenk-Klinik in Gundelfingen

Stimmt es, dass Frauen häufiger Arthrose haben?

► Ja, und es ist eine Erkrankung, unter der primär Menschen im höheren Lebensalter leiden. Im Durchschnitt sind die Patienten 68 Jahre alt. Bei Frauen dieser Generation leidet jede zweite unter dem Gelenkverschleiß, bei Männern nur jeder dritte.

Welche Gelenke sind bei Frauen betroffen?

► Auch hier gibt es erstaunliche Unterschiede: Während bei der Hüft-Arthrose das Verhältnis beider Geschlechter ausgeglichen ist, sind Frauen im Rentenalter doppelt so häufig von einem schmerzhaften Verschleiß im Knie- oder im Fingergelenk betroffen wie Männer.

Was sind die Gründe?

► Das ist wissenschaftlich noch weitgehend ungeklärt. Wahr-

scheinlich spielen aber verschiedene Faktoren eine Rolle. Es kann unter anderem an häufigeren Fehlstellungen (z.B. X-Beine) liegen. Ein weiterer Grund ist sicherlich auch das schwächere Bindegewebe bei Frauen. Darüber hinaus scheint ihr Knorpel generell weniger belastbar zu sein. Gerade in sowie nach den Wechseljahren, wenn der Körper weniger Östrogene bildet, verstärken sich die Probleme. Denn der Hormonmangel wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Sinkt die Produktion des entzündungshemmenden Botenstoffes, so werden Bindegewebe und auch Knorpel schlechter mit Gelenkflüssigkeit versorgt und Muskeln sowie Gelenke weniger durchblutet.

Gibt es weitere Risikofaktoren?

► Ja, vor allem Osteoporose scheint ebenfalls eine Rolle zu

spielen. Fast 30 Prozent der Frauen sind nach der Menopause von Knochenschwund betroffen. Bei ihnen beschleunigt sich der natürliche Abbau durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren dramatisch. Das begünstigt die Entwicklung von Arthrose zwar nicht direkt, aber Osteoporose-Patienten nehmen oft eine Schonhaltung ein. Es kommt zu Haltungsschäden, die unsere Gelenke belasten und in Mitleidenschaft ziehen.

Wie wird Arthrose im Knie therapiert?

► Ziel ist es, das Gelenk möglichst lebenslang zu erhalten. Dazu suchen wir in jedem Stadium der Erkrankung die bestmögliche Behandlung. Dies bedeutet jedoch keineswegs, die Arthrose symptomatisch zu behandeln – also lediglich mit Schmerzmitteln und Ent-

Fotos:

Vor allem Frauen leiden unter dem Verschleiß des Knorpelgewebes. Unser Top-Experte klärt auf

Die Knorpelschicht im Gelenk, welche wie ein Stoßdämpfer funktioniert, verschleißt und wird mit den Jahren immer dünner, brüchiger. Der Knochen reagiert mit Veränderungen, welche den Druck ausgleichen, aber die Gelenk-Innenhaut reizen. Es kommt zu Steifigkeit, Knirschgeräuschen sowie Schmerzen.