

Der Gesund-Atlas für starke Gelenke

Wird die Last zu groß, rufen unsere Gelenke durch Zwicken, Knirschen und Schmerzen um Hilfe. Wie sich die häufigsten Schäden vermeiden und rechtzeitig beheben lassen



Nacken- und Schulterprobleme

Ursachen: Ein Viertel aller Deutschen hat laut Experten einmal im Leben starke Schulterschmerzen. Der Grund: „Stabilität und Beweglichkeit des Gelenks lassen mit dem Alter nach“, sagt Orthopäde Priv.-Doz. Dr. Bastian Marquaß von der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Auch ständige Muskelverspannungen begünstigen Fehlhaltungen, die hier zu Nervenreizungen und Entzündungen führen. Risse der sogenannten **Rotatorenmanschette** – sie besteht aus vier Muskeln, deren Sehnen das Schultergelenk umspannen – gehören zu den „klassischen“ Verletzungen.

Konventionelle Therapien: Neben Schmerzmitteln dämpfen kurzfristig auch Kortisonspritzen in die Gelenkkapsel aggressive Entzündungsprozesse. Durch Physiotherapie wird der Oberarmkopf im Gelenk zentriert und das Gelenk stabilisiert. Bleiben die Schmerzen bestehen, wird der Schaden arthroskopisch „repariert“ (s. Kniebeschwerden). Ebenfalls behandlungsbedürftig: die sogenannte **Kalkschulter**. Diese entsteht meist, wenn die Rotatorenmanschette mangelhaft durchblutet wird und es zu Kalkablagerungen an den Sehnenansätzen kommt. Mithilfe von Stoßwellen werden die

Ablagerungen „zertrümmert“ und schließlich vom Körper abgebaut.

Tipps für zu Hause: Sanfte Dehnübungen für den Nacken- und Schulterbereich lockern die Muskeln, fördern die Durchblutung des Gewebes und mobilisieren die Wirbel sowie die Gelenkscharniere. Tagsüber öfter die Schultern kreisen lassen.

Übung für zwischendurch: Im aufrechten Sitz die rechte Hand über den Kopf auf das linke Ohr legen. Linke Schulter schwer Richtung Boden sinken lassen, Kopf und Nacken vorsichtig nach rechts dehnen. Seite wechseln, ein paar Mal wiederholen.

Wirbelsäulenschäden

Ursachen: Das menschliche Rückgrat trägt die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen. Durch Erschütterungen, Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und langes Sitzen stauchen sich jedoch die Wirbelkörper, sodass es zu Schäden der Bandscheiben kommen kann. Ist das Bindegewebe schwach, drohen **Wirbelverschiebungen, Bandscheibenvorfälle, Gelenkverschleiß** sowie die sogenannte **Facettengelenksarthrose**. Doch nicht immer sind es rein körperliche Auslöser, die das Kreuz stressen. Etwa 60 bis 80 Prozent aller Rückenschmerzpatienten leiden ohne eindeutigen organischen Befund. Deshalb gehen Experten davon aus, dass chronische Rückenschmerzen fast immer auch mit der Psyche zusammenhängen, etwa mit Sorgen und Ängsten.

Konventionelle Therapien: Neben physiotherapeutischen Maßnahmen wie die Manuelle Therapie und Massagen wird der Facharzt mit Medikamenten versuchen, schmerzhaftes Verspannungen zu lösen, gegebenenfalls durch

Schmerzmittelinfusion direkt an der Nervenwurzel (Schmerzkateterbehandlung). Bei der Facettengelenksarthrose kann der Schmerzreiz direkt am betreffenden Nerv durch Verödung dauerhaft unterbunden werden. Bei **Bandscheibenvorfällen** kommen ebenfalls Medikamente und Physiotherapie zum Einsatz, um die Bewegung weiterhin zu gewährleisten. Sind die Beschwerden zu stark, können beschädigte Wirbelkörper gegen Implantate ausgetauscht werden, gelegentlich müssen Wirbelgelenke operativ versteift werden. Bei dem neuen „**Barri- caid**“-Verfahren wird die poröse Bandscheibenhülle mithilfe einer kleinen Membran „abgedichtet“ (Kassenleistung). Das lindert Schmerzen und unterstützt die Wirbelsäule. „Das Risiko eines neuen Vorfalles an derselben Stelle sinkt erheblich“, so Dr. Marquaß.

Tipps für zu Hause: Muskelaufbautraining stabilisiert die Rücken- und Bauchmuskeln. Außerdem unterstützen Enzymkuren den Körper dabei, Entzündungsprozesse in Schach zu halten (z. B. „Wobenzym“, Apotheke).

Übung für zwischendurch: Der „Katzenbuckel“ mobilisiert die Wirbelsäule. Im Vierfüßlerstand ausatmend den Rücken nach oben runden, Kopf und Nacken locker hängen lassen. Einatmen, der wird Rücken gerade. 15 Wiederholungen.

Hüftgelenksverschleiß

Ursachen: Die Hüfte federt Stöße bei jedem Gehen, Laufen und Springen ab. Am meisten leidet das Gelenk unter Verschleiß – weswegen in Deutschland jährlich rund 200000 künstliche Gelenke eingesetzt werden.

Konventionelle Therapien: „Durch frühzeitige Behandlungen lässt sich Gelenkersatz in vielen Fällen vermeiden“, sagt Orthopäde Dr. Peter Baum, ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen. So lassen sich etwa durch eine Knorpeltransplantation Defekte „reparieren“ (s. Kniebeschwerden). Vorteil: Bei dieser Regeneration des Gelenkknorpels werden körpereigene Zellen eingepflanzt. Sind Gelenke und Knochen jedoch zu stark geschädigt, bleibt in der Regel nur die Prothese, also ein künstliches Hüftgelenk.

Tipps für zu Hause: Was die Hüfte gar nicht mag? Faulenzen! Deshalb: täglich bewegen, ohne das Gelenk heftigen Stößen auszusetzen. Besonders schonend sind Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf. Ganz wichtig: Übergewicht vermeiden. **Übung für zwischendurch:** in Rückenlage die Beine anwinkeln. Dann die Knie langsam nach außen sinken lassen und kurz darauf wieder schließen. Das dehnt die Gelenkkapseln an der Hüfte und versorgt die Gelenkknorpel mit Nährstoffen.

Kniebeschwerden

Ursachen: Bei jeder Beuge wuchten die Kniegelenke das 7- bis 8-Fache des eigenen Körpergewichts. Fehlstellungen, (Dauer-)Belastungen und Extra-Pfunde können dazu führen, dass die dämpfenden Knorpel zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein abnutzen. Je fortgeschrittener der **Knorpelverlust (Arthrose)**, desto stärker reiben die nervendurchzogenen Knochenhäute gegeneinander. Die Folge: chronische **Schmerzen, Knochenabbau bis hin zur Knieversteifung**. Außerdem kann es im Gelenk zu **Schleimbeutelentzündungen** kommen.

Konventionelle Therapien: Bei



EXPERTE
Priv.-Doz.
Dr. Bastian
Marquaß ist
Orthopäde und
Schulter-
Spezialist in der
Gelenk-Klinik
Gundelfingen



EXPERTE
Dr. Peter Baum
ist Facharzt für
Orthopädie und
ärztlicher
Direktor der
Gelenk-Klinik
Gundelfingen

Schleimbeutelentzündungen werden Schonung, kühlende Packungen sowie die (bestenfalls kurzfristige) Einnahme von Schmerzmitteln empfohlen. Die minimalinvasive Gelenkspiegelung (Arthroskopie) kann Knorpelschäden reduzieren, eine Möglichkeit, der **Kniearthrose** die Stirn zu bieten. Dabei werden lose Knorpelteile aus dem Gelenk gespült und vorhandenes Knorpelgewebe geglättet. Physiotherapie, Muskelaufbautraining sowie orthopädische Hilfsmittel (Orthesen) kräftigen den Halteapparat, korrigieren den Bewegungsablauf und entlasten so das Gelenk. Wird der Defekt frühzeitig erkannt, kann eine **Knorpeltransplantation** vor Verschleiß schützen. Hierbei werden kleinere Knorpelschäden mithilfe körpereigener Zellen „repariert“. „Über ein Ersatzgelenk reden wir in der Regel erst, wenn therapeutisch wirklich alles getan wurde, um das Kniegelenk zu erhalten, und es keine Alternative mehr gibt“, so Dr. Baum.

Tipps für zu Hause: Durch konsequentes gelenkentlastendes Training, etwa Schwimmen oder Radfahren, erhalten die Knorpel wichtige Aufbaustoffe. Trink-Kollagen nährt die schützenden Puffer von innen (z. B. „CH Alpha plus“, Apotheke)

Übung für zwischendurch: am Schreibtisch öfter die Knie ca. 15-mal ausstrecken und anwinkeln.

Fuß- und Zehenschmerzen

Ursachen: „Pro Kopf“ laufen Füße im Leben durchschnittlich viermal um die Erde, sagen Wissenschaftler. Das jedoch meist in zu engen oder zu weiten Schuhen. Deshalb gilt der **Hallux Valgus** als typisches Frauenleiden. Denn hier begünstigt das schwächere Bindegewebe die Fehlstellung

Rund 360 Gelenke ermöglichen dem Körper **jede Menge Bewegungsfreiheit**. Eine gute Körperhaltung stützt die feinen Verbindungselemente und schützt so vor Schäden



des Großzehs etwa durch zu hohe Absätze oder zu enge Schuhe. **Konventionelle Therapien:** Im Anfangsstadium helfen oft Fuß- und Zehengymnastik sowie Schaumstoffpolster und Schienen zur Schmerzlinderung. Ist die Fehlstellung weit fortgeschritten, bleibt nur die OP. Falsches Schuhwerk verursacht zudem den sogenannten **Fersensporn**. Bei dieser Entzündung der an der Fußsohle verlaufenden Sehnenplatte können Coolpacks, entzündungshemmende Gele sowie maßgefertigte orthopädische Einlagen Linderung bringen. Bewährt haben sich zudem Stoßwellentherapie oder Botox-injektionen. Operative Eingriffe sind nur in Ausnahmefällen nötig. Auch das **Morton Neurom** tritt öfter bei Frauen auf. Bei der gutartigen Geschwulst des

Mittelfußnerven federn Schuheinlagen und flaches Schuhwerk mit ausreichendem Zehenraum den Druck ab. Ist das Morton Neurom zu groß, bleibt vielfach nur die Operation.

Tipps für zu Hause: Balsam für strapazierte Füße ist Barfußlaufen – auch daheim auf Teppich oder Parkett. Wechselduschen und kurze Massagen (beispielsweise mit einem kleinen Noppenball) fördern die Durchblutung, Schmerzenzyme werden so besser abtransportiert. Mehrmals täglich die Füße hochlegen – das entlastet die Beinvenen.

Übung für zwischendurch: Für Kraft und Beweglichkeit täglich ein paar Minuten die Füße kreisen lassen, die Zehen krallen und strecken. Für „Fortgeschrittene“: Zeitungspapier mit den Füßen zusammenknüllen.