



Beim Verdacht auf Arthrose wird eine Röntgenaufnahme gemacht. Bestätigt sich die Annahme, kann auf dem Bild der Grad der Gelenkabnutzung eingeschätzt werden

# Horror Arthrose: Was hilft meinen Gelenken wirklich?

Rund fünf Millionen Deutsche leiden unter Gelenkverschleiß. Wie die Schmerzen gezielt gelindert werden können, wann eine Prothese her muss – und wie man das alles vermeidet

**E**ine gesunde, aktive Lebensweise soll vor Arthrose schützen. Doch was ist damit genau gemeint? Und überhaupt: Wie macht sich der Gelenkverschleiß eigentlich bemerkbar? Was ist eine Arthritis? Und was hilft im Fall einer akuten Erkrankung? Wir haben dem Orthopäden Dr. Thomas Schneider die wichtigsten Fragen zum Thema Arthrose gestellt.

## Herr Dr. Schneider, warum ist eine Arthrose so schmerzhaft?

Voraussetzung für gleitfähige, gut geschmierte Gelenke ist ein intakter Knorpel. Bei einer Arthrose führt der krankhafte, vorzeitige Abbau dazu, dass die Knochen aneinanderreiben und die Gelenke versteifen. Dieser Prozess geht spätestens im Endstadium mit Schmerzen einher.

## Was sind die typischen Ursachen einer Arthrose?

Gelenkfehlstellungen, Überlastung durch Sport, Sportverletzungen oder Übergewicht. Aber auch Bewegungsmangel, eine altersbedingte Abnutzung und Veranlagung.

## Wie macht sich die Erkrankung der Gelenke bemerkbar?

Zu Anfang ist eine Arthrose oft beschwerdefrei. Der Knorpelabbau und der Verlust von Gelenkschmiere verursachen meist erst im fortgeschrittenem Zustand Schmerzen.

## Bei welchen Alarmzeichen sollte man zum Arzt gehen?

Typisch ist der Anlaufschmerz morgens beziehungsweise bei der ersten Bewegung. Charakteristisch ist auch der Belastungsschmerz. Dieser tritt bei momentaner Überlastung eines Gelenks auf. Akuter Knieschmerz beim Treppensteigen deutet zum Beispiel auf Kniearthrose hin. Nächtliche oder Ruheschmerzen sind hingegen eher Anzeichen für Arthritis oder Rheuma. Sie können aber auch bei sehr fortgeschrittener oder entzündeter Arthrose auftreten.

## Apropos Arthritis: Was ist der Unterschied zur Arthrose?

Charakteristisch für eine Arthrose ist der kontinuierliche Knorpelabbau im Gelenkspalt. Dieser Abbau wird durch Fehlstellungen oder Verletzungen der Gelenkflächen oder aber des Knorpels gefördert. Bei Arthritis kommt es ebenfalls zu schmerzhaften Einschränkungen der Beweglichkeit in den Gelenken. Dieser Prozess wird bei einer Arthritis jedoch durch entzündliche Prozesse vorangetrieben.

## In welchen Gelenken kann Arthrose überhaupt auftreten?

Die Erkrankung kann sämtliche Gelenke betreffen: Wirbelsäule, Schultern, Finger, Hüfte, Knie, Sprunggelenke und sogar die Zehen.

## Wie kann man Arthrose gezielt vorbeugen?

Auf jeden Fall sollte man Übergewicht vermeiden und die Gelenke durch regelmäßige Bewegung und eine gut trainierte Muskulatur entlasten. Also, aktiv sein!

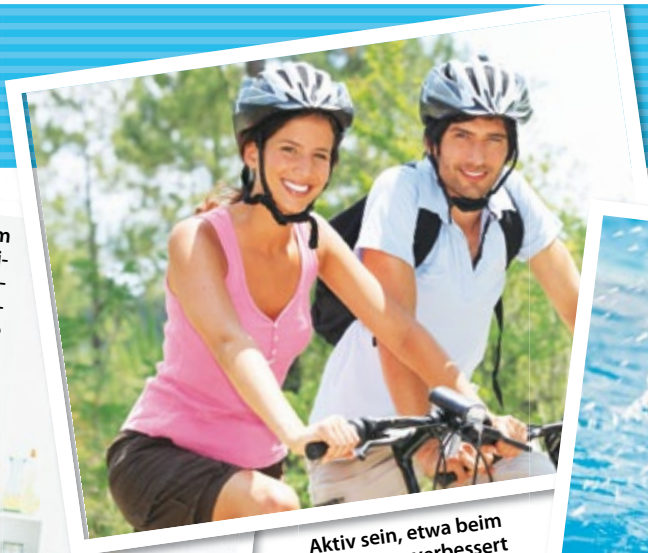
## Krankheitsverlauf einer Arthrose

Bei Arthrose-Patienten nutzt sich die Knorpelschicht des betroffenen Gelenks (hier ein Knie) kontinuierlich ab. Die Folge: Die Knochen reiben immer stärker gegeneinander und schleifen den Knorpel immer mehr ab. Dieser Prozess führt zu starken Schmerzen und zieht im weiteren Verlauf Knochen, Muskeln, Gelenkkapseln und Bänder in Mitleidenschaft. Im Endstadium droht Bewegungsunfähigkeit. Letzte Hilfe: eine Prothese.





Besonders im Anfangsstadium der Erkrankung hilft Physiotherapie



Aktiv sein, etwa beim Radfahren, verbessert die Ernährung des Gelenkknorpels



Sehr gelenkfreundlich: Schwimmen

### Viel Bewegung reduziert also das Arthrose-Risiko erheblich?

Ja, in der Tat. Denn regelmäßige Bewegung unterstützt die Ernährung des Gelenkknorpels. Da dieser keine Blutgefäße besitzt, ist ein Mindestmaß an Bewegung erforderlich, um ihn über die Gelenkflüssigkeit mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen – und somit am Leben zu erhalten.

### Kann eine gesunde Kost die Erkrankung stoppen?

Durch eine Umstellung der Ernährung kann man eine Arthrose nicht heilen, aber nachweislich günstig beeinflussen. Der Zusammenhang zwischen Arthrose und Ernährung wird wissenschaftlich zur Zeit übrigens vielfach untersucht. Bereits bekannt ist aber, dass bestimmte Lebensmittel den Verlauf von Arth-

rose ungünstig beeinflussen. Dazu zählen zum Beispiel Käse, Kaffee, Fleisch, Alkohol sowie gesättigte Fettsäuren. Einen positiven Einfluss auf Arthrose hat dagegen eine vegetarische Ernährungsweise, bei der viel frisches Obst und Gemüse gegessen wird.

### Ist es möglich, Arthrose vollkommen zu heilen?

Im Frühstadium lassen sich durch eine minimalinvasive Arthroskopie (Gelenksspiegelung) oft mechanische Knorpelreibungen oder Einklemmungen erkennen und endgültig beseitigen. Der Verfallsprozess des Gelenks kann dann durch eine zielgerichtete Behandlung ganz gestoppt werden.

### Was umfasst eine solche Behandlung denn?

Rechtzeitig angewendet können Physiotherapie, Muskeltraining und orthopädische Hilfsmittel (Orthesen) den Bewegungsablauf korrigieren und das Gelenk entlasten. Außerdem emp-

fehlen sich Schwimmen, Wassergymnastik und Radfahren wegen ihrer sanften Bewegungen zur natürlichen Regeneration des durch Arthrose angegriffenen Knorpels.

### Ist Arthrose unausweichlich, wenn man älter wird?

Mit steigendem Alter erhöht sich das Arthrose-Risiko, da der Abbau der Gelenkfunktion Teil des natürlichen Alterungsprozesses ist. Krankhaft ist Arthrose aber erst, wenn die Gelenkalterung dem biologischen Alter vorausseilt.

### Wann ist eine Prothese nötig?

Wenn ein Gelenk so geschädigt ist, dass Bewegung nur unter großen Schmerzen

möglich und der Knorpel ganz abgebaut ist, kann der Orthopäde mit künstlichen Gelenken (Prothesen) helfen. Diese sind sehr zuverlässig und jahrzehntlang haltbar. Viele Patienten schieben die notwendige Prothesen-OP aber lange vor sich her. Das Problem: Durch Schmerzen, Schmerzbehandlungen und erzwungene Unbeweglichkeit werden die übrigen Gelenke zusätzlich angegriffen. Das Aufschieben der OP belastet also auch die gesunden Gelenke.



### Unser Experte für Arthrose

Dr. Thomas Schneider ist erfahrener Orthopäde und leitet die Gelenklinik in Gundelfingen in Baden-Württemberg. Im Interview über Arthrose mit NEUES FÜR DIE FRAU stand er uns Rede und Antwort.



Durch eine vegetarische Ernährung mit viel Obst und Gemüse lässt sich Arthrose positiv beeinflussen, weiß Dr. Schneider