

*Die Ärztevereinigung Horgen Hirzel Oberrieden informiert*

## **Arthrose – schmerzhafte Gelenkserkrankung**

Bei der Arthrose kommt es zu einer fortlaufenden Schädigung des Gelenkknorpels und des angrenzenden Knochens, wodurch beträchtliche Schmerzen und Bewegungseinschränkungen hervorgerufen werden. Für die Behandlung der Arthrose werden nichtsteroidale Antirheumatika zur Bekämpfung der Entzündung und der Schmerzen eingesetzt, und bei einer schweren Gelenkschädigung kann ein künstlicher Gelenkersatz notwendig werden.

Die Arthrose ist eine durch Abnutzung hervorgerufene Gelenkschädigung, bei welcher es sich um eine häufige chronische Erkrankung des Bewegungsapparates handelt. Das Arthroserisiko steigt mit zunehmendem Lebensalter deutlich an, und nach neueren Schätzungen sind rund 80 Prozent der über 50-jährigen Personen von dieser Erkrankung betroffen. Grundsätzlich kann die Arthrose an allen Gelenken auftreten, wobei aber die Gelenke der Wirbelsäule sowie die Hüft- und Kniegelenke wegen ihrer starken Belastung am häufigsten arthrotische Veränderungen aufweisen.

### **Erhöhtes Arthroserisiko**

Bei der Entstehung der Arthrose spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, welche neben dem natürlichen Alterungsprozess des Gelenkknorpels eine erblich bedingte Veranlagung für eine Knorpelstörung sowie eine chronische Polyarthritits umfassen können. Darüber hinaus wird die Entwicklung der Arthrose aber auch durch eine ständige Überlastung der Gelenke durch Übergewicht oder schwere körperliche Arbeit oder durch eine jahrelange Fehlbelastung des Knorpels oder aber durch eine Knorpelverletzung begünstigt.

### **Abbau des Knorpelgewebes**

Die Arthrose beginnt zumeist mit einer nur winzigen Beschädigung an der glatten Oberfläche des Gelenkknorpels, welche einen fortlaufenden Abrieb des Knorpelgewebes einleitet und schliesslich zur vollständigen Zerstörung des Knorpels führt. Um den zunehmenden Knorpelverlust auszugleichen, bilden sich an der Knochenoberfläche knöcherne Zacken, wodurch sich eine Verformung des betroffenen Gelenkes ergibt. Ausserdem kann es zu einer

Entzündung der umgebenden Gelenkinnenhaut kommen, was als aktives Stadium der Arthrose bezeichnet wird.

### **Langsamer Krankheitsverlauf**

Die Arthrose entwickelt sich zumeist über einen Zeitraum von Jahren bis Jahrzehnten, wobei sich die Erkrankung während langer Zeit lediglich mit Anlaufschmerzen bemerkbar macht. Mit zunehmender Knorpelschädigung kommt es jedoch zu stärkeren Schmerzen, welche zunächst nur bei Belastung und schliesslich auch in Ruhe auftreten. Im fortgeschrittenen Krankheitsstadium bilden sich Gelenkschwellungen mit Ergüssen sowie Versteifungen und Verformungen der Gelenke, die zu bleibenden Bewegungseinschränkungen führen.

### **Verzögerung der Arthrose**

Eine wichtige Massnahme bei der Behandlung der Arthrose besteht in der Entlastung der betroffenen Gelenke, was durch die Reduktion von Übergewicht sowie durch den Einsatz von orthopädischen Hilfsmitteln wie Gehstöcken oder dämpfenden Einlagen für die Schuhe erreicht werden kann. Mit der physikalischen Therapie kann eine Stärkung der Muskulatur sowie eine Verbesserung der Beweglichkeit erzielt werden, wodurch das Fortschreiten der Erkrankung verzögert wird. Im aktiven Stadium der Arthrose werden neben einfachen Schmerzmitteln vor allem die nichtsteroidalen Antirheumatika eingesetzt, mit welchen die Entzündung und die Schmerzen gelindert werden können. Allerdings sollten diese Medikamente nur mit Vorsicht über längere Zeit eingenommen werden, da die Langzeitanwendung dieser Präparate unter anderem zu Magenblutungen führen kann. Seit einiger Zeit stehen nun mit den sogenannten COX-2-Hemmern neue Antirheumatika zur Verfügung, die sich dank ihrer gezielten entzündungshemmenden Wirkung als magenverträglicher erwiesen haben. Bei starken Arthrosebeschwerden kann zur lokalen Behandlung der Entzündung zusätzlich Kortison in das betroffene Gelenk eingespritzt werden, was während einer gewissen Zeit Erleichterung bringt.

### **Künstliche Gelenke**

Bei einer fortgeschrittenen Arthrose mit starken Schmerzen und beträchtlichen Bewegungseinschränkungen sollte der Ersatz des geschädigten Gelenkes durch eine Prothese aus hochwertigem Metall in Erwägung gezogen werden. Die Hüftgelenksoperation, welche bereits seit Beginn der Sechzigerjahre durchgeführt wird, stellt heute dank der kontinuierlichen Weiterentwicklung der Materialien und der Operationsmethoden einen Routineeingriff mit hohen Erfolgsraten dar. Mittlerweile wird aber auch der technisch anspruchsvollere Ersatz von

Kniegelenken sehr häufig vorgenommen, mit welchem ebenfalls gute Resultate erzielt werden. Dank diesen Gelenkersatzoperationen und der anschliessenden Nachbehandlung wird in der Regel bereits nach wenigen Wochen eine gute Beweglichkeit bei weitgehender Schmerzfreiheit erreicht, was mit einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität einhergeht.

**Massnahmen zur Verzögerung der Arthrose**

- Gezielte und schonende Bewegung der Gelenke durch Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf oder Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur
- Übergewicht und übermässige Beanspruchung der Gelenke vermeiden
- Korrektur von Haltungsfehlern zur Vermeidung von Fehlbelastungen der Gelenke
- Bei Arthrosebeschwerden frühzeitig einen Arzt aufsuchen, damit die notwendigen Behandlungen begonnen werden können

*Dr. med. Karl Biedermann*

*Facharzt FMH für orthopädische Chirurgie*