

## **Kniegelenksarthrose – Schmerzen beim Gehen**

Bei der Kniegelenksarthrose findet eine fortschreitende Zerstörung des Gelenkknorpels statt, die zu beträchtlichen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führt. Für die Behandlung der Kniegelenksarthrose werden Medikamente zur Schmerz- und Entzündungslinderung sowie zur Hemmung des Knorpelabbaus eingesetzt, während in fortgeschrittenen Stadien operative Massnahmen erforderlich werden.

Die Kniegelenksarthrose ist eine durch Abnutzung hervorgerufene Schädigung des Kniegelenkes, die bei älteren Menschen die häufigste Ursache für körperliche Behinderung darstellt. Gemäss den aktuellen Schätzungen leiden ungefähr 12 Prozent der Erwachsenen an einer symptomatischen Kniegelenksarthrose, wobei Frauen rund viermal häufiger betroffen sind als Männer. Dabei finden sich bereits bei rund der Hälfte der 50-Jährigen erste Anzeichen einer Kniegelenksarthrose, während in der Altersgruppe der über 70-Jährigen nahezu alle Personen arthrotische Veränderungen im Knie aufweisen.

### **Jahrelange Fehlbelastung**

Eine der häufigsten Ursachen der Kniegelenksarthrose ist eine angeborene oder im Laufe der Zeit erworbene Fehlstellung der Beinachse wie X- oder O-Beine, die zu einer unnatürlichen Beanspruchung des Kniegelenkknorpels führt. Darüber hinaus kann eine Kniegelenksarthrose durch eine anhaltende starke Belastung infolge von Übergewicht, Leistungssport oder bestimmten beruflichen Tätigkeiten verursacht werden, und auch Knorpel- und Meniskusverletzungen sowie nicht richtig verheilte Knochenbrüche können eine Kniegelenksarthrose hervorrufen. Schliesslich wird die Entwicklung der Kniegelenksarthrose durch die bei einer chronischen Polyarthrititis auftretende Gelenkentzündung oder durch Stoffwechselerkrankungen wie Gicht oder Zuckerkrankheit begünstigt.

### **Schädigung des Knorpelgewebes**

Bei der Kniegelenksarthrose wird die ursprünglich glatte Oberfläche des Gelenkknorpels infolge der anhaltenden Fehl- oder Überbelastung aufgeraut, was einen fortlaufenden Abrieb des Knorpelgewebes einleitet und schliesslich zur vollständigen Zerstörung des Knorpels

führt. Um den zunehmenden Knorpelverlust auszugleichen, bilden sich an der Knochenoberfläche Verhärtungen und knöcherne Zacken, die im weiteren Verlauf eine Abweichung der Beinachse in die O- oder X-Stellung bewirken. Darüber hinaus kommt es wegen der ständigen Reizung durch abgeriebene Knorpelteilchen zu einer Entzündung der Gelenkinnenhaut, die mit schmerzhaften Gelenkschwellungen und Ergüssen einhergeht.

### **Zunehmende Schmerzen**

Die Kniegelenksarthrose zeigt einen schleichenden Krankheitsverlauf und macht sich während längerer Zeit lediglich mit Anlaufschmerzen bemerkbar, die vor allem am Morgen nach dem Aufstehen vorkommen und allmählich wieder abklingen. Mit zunehmender Knorpelschädigung treten jedoch auch Belastungsschmerzen auf, die beim Bergabgehen und beim Treppensteigen besonders ausgeprägt sind. Im fortgeschrittenen Arthrosestadium kommt es wegen der immer häufiger bestehenden entzündlichen Reizzustände zu Dauerschmerzen, die mit Versteifungen des Kniegelenkes einhergehen und zu bleibenden Bewegungseinschränkungen führen.

### **Verzögerung des Knorpelabbaus**

Angesichts des chronischen Verlaufs der Kniegelenksarthrose sollten bereits beim Auftreten von ersten Beschwerden Massnahmen getroffen werden, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern. So kann durch die gezielte physikalische Therapie die gelenkführende Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit verbessert werden, womit die Funktionsfähigkeit des Kniegelenkes länger erhalten bleibt. Darüber hinaus stehen zur Behandlung der Kniegelenksarthrose im frühen Stadium knorpelschützende Substanzen zur Verfügung, welche den Abbau der Knorpelschicht hemmen und dadurch das Fortschreiten der Kniegelenksarthrose aufhalten. Zur Behandlung der entzündlichen Reizzustände werden nichtsteroidale Antirheumatika eingesetzt, welche die Entzündung und gleichzeitig auch die Schmerzen zu lindern vermögen. Bei einer schweren Entzündung kann durch die Injektion eines Kortisonpräparates in das Kniegelenk eine Linderung erreicht werden, wobei im Falle eines Gelenkergusses in der Regel zunächst die Flüssigkeit aus dem Gelenk gezogen wird.

### **Verschiedene Gelenkoperationen**

Bei einer fortgeschrittenen Kniegelenksarthrose können im Rahmen einer Gelenkspiegelung abgeriebene Knorpelteilchen entfernt und der Knorpelbelag geglättet werden, wodurch die Schmerzen und die Entzündung zumindest über eine gewisse Zeitdauer gelindert werden. Im

Falle einer Fehlstellung kann eine operative Achsenkorrektur vorgenommen werden, so dass der Gelenkknorpel wieder gleichmässiger belastet und damit der Krankheitsverlauf aufgehalten wird. Bei einer schweren Kniegelenksarthrose mit starken Schmerzen und erheblichen Bewegungseinschränkungen kann eine Gelenkoperation erforderlich werden, bei der abhängig vom Ausmass der Knorpelschädigung nur ein Teil des Kniegelenkes oder aber das gesamte Kniegelenk durch eine Prothese ersetzt wird. Dank der Gelenkersatzoperation wird bei den meisten Patienten eine gute Beweglichkeit bei weitgehender Schmerzfreiheit erzielt, was für die Betroffenen eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität bedeutet.

#### **Verzögerung der Kniegelenksarthrose**

Mit folgenden Massnahmen können Sie dazu beitragen, dass die Kniegelenksarthrose langsamer fortschreitet:

- Regelmässige schonende Bewegung der Kniegelenke durch Schwimmen, Radfahren, Skilanglauf oder Gymnastik zur Stärkung der Muskulatur
- Übergewicht und übermässige Beanspruchung der Kniegelenke vermeiden
- Fehlstellungen rechtzeitig behandeln lassen, um Folgeschäden zu vermeiden
- Bei arthrotischen Kniebeschwerden frühzeitig mit den notwendigen Behandlungen beginnen

Dr. med. Adrian Müller ist Facharzt FMH für Innere Medizin. Er ist Mitglied der Ärztevereinigung Horgen-Hirzel-Oberrieden ([www.avhho.ch](http://www.avhho.ch)).