Prinzipiell kann die Arthrose jedes Gelenk befallen.
Bild zVg

Ratgeber Gesundheit

DIE ARTHROSE

Eine Volkskrankheit

Unter einer Arthrose versteht man den langsam fortschreitenden Abbau von Gelenkknorpel. Jedes Gelenk ist mit einer dünnen Schicht aus Knorpel überzogen, die beim gesunden Gelenk einen elastischen Puffer mit einer gut geschmierten und spiegelglatten Oberfläche bildet. Bei der Arthrose kommt es zur schrittweisen Ausdünnung des Knorpels bis hin zur vollständigen Zerstörung, sodass dann Knochen auf Knochen reibt. Begleitend bildet sich eine Entzündung der Gelenksinnenhaut. Diese beginnt zu wuchern und vermehrt Flüssigkeit zu produzieren, wodurch es zu einer Schwellung des betroffenen Gelenkes kommt.

Die Arthrose ist die häufigste Gelenkserkrankung. 90% der über 65-Jährigen leiden unter einer mehr oder minder fortgeschrittenen Arthrose. Prinzipiell kann die Arthrose jedes Gelenk befallen, am häufigsten sind jedoch Knie, Hüfte und Fingergelenke betroffen. Viele Arthrosen lassen sich auf eine Überlastung des Gelenkes beispielsweise durch hohe berufliche Belastung bzw. bestimmte Sportarten, durch eine Fehlstellung (z.B. durch O- oder X-Beine oder nach Unfallverletzungen) oder durch Übergewicht zurückführen. Auch genetische Faktoren und rheumatische Erkrankungen tragen zu einer Arthroseentwicklung bei. Jedoch begünstigt auch Bewegungsmangel die Entstehung von Arthrosen, da es zu einem Mangel an Gelenkschmiere kommt, sodass die Knorpelzellen zu wenig ernährt werden und absterben, wodurch es zu einem zunehmenden Abbau des Knorpels kommt.

Erste Anzeichen einer Arthrose sind dumpfe oder stechende Schmerzen bei Bewegung oder Belastung. Die Schmerzen beschränken sich in der Regel auf das Gelenk selber, bei der Arthrose des Hüftgelenkes bestehen aber häufig zusätzlich zu den klassischen Leistenschmerzen auch ausstrahlende Schmerzen bis zum Kniegelenk hin. Typisch sind Anlaufschmerzen sowie eine Steifheit des Gelenkes, die durch Bewegung in kurzer Zeit verschwinden. In einem späteren Stadium treten dann durch die Entzündung der Gelenkinnenhaut auch Ruheschmerzen und Nachtschmerzen auf. Der Bewegungsumfang nimmt immer mehr ab, sodass zum Beispiel bei der Hüftarthrose das Schuhebinden oder das Anziehen der Socken erschwert ist.

Zur Diagnose einer Arthrose werden Röntgenbilder des Gelenkes, wenn möglich unter Belastung, benötigt. Hier lassen sich die Verengung des Gelenksspaltes als Zeichen für die Ausdünnung des Knorpels und im späteren Stadium auch Knochenanbauten nachweisen. In seltenen Fällen oder in früherem Stadium wird zusätzlich eine MRI-Untersuchung zur Beurteilung des Knorpelstatus angefertigt.

Die Arthrose gilt als unheilbare Krankheit, da abgenutzter Knorpel in der Regel nicht mehr aufgebaut werden kann. Durch angepasste Bewegung und Belastung, spezielle Beübung der umliegenden Muskulatur, Gewichtsreduktion sowie physikalische Massnahmen wie Wärme- oder Kälteanwendung kann die Symptomatik aber gut gelindert werden. Durch Einnahme von Medikamenten kann der weitere Abbau des Knorpels gebremst und bei Bedarf auch die Schmerzsymptomatik eingedämmt werden. Nach Ausschöpfen der konservativen Therapiemöglichkeiten kann dem Patienten insbesondere bei Arthrosen des Hüft-, Knie- oder Schultergelenkes durch verschiedene operative Eingriffe und schliesslich durch den Gelenksersatz geholfen werden.

Da es sich bei der Arthrose um eine Verschleisserkrankung der Gelenke handelt, ist die komplette Vermeidung nicht möglich. Durch geeignete Massnahmen wie ausgewogene Belastung, Gewichtsreduktion und Training der Muskulatur kann das Auftreten der Arthrose oder ihrer Symptome aber häufig deutlich verzögert werden.

DR. MED.
SEBASTIAN ULSAMER
DESIGNIERTER
CHEFARZT ORTHOPÄDIE

ZUWEISUNG ANS REGIONALSPITAL SURSELVA

Wenn Sie an Symptomen leiden, die auf eine Arthrose hindeuten, wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, der Sie dann für eine individuelle Untersuchung und Beratung in die orthopädische Sprechstunde am Regionalspital Surselva zuweisen kann.

Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von der Regionalspital Surselva AG in Ilanz zur Verfügung gestellt.