

KNORPELDEFEKTE

Bewegung trotz Arthrose!

Wer an **Arthrose** leidet, darf eines nicht tun: still stehen. Gerade im Frühstadium der Krankheit gilt die Devise: **Beweg dich, Mensch!** Die Spezialistin erklärt, warum Sport so wichtig ist.

Text **NATHALIE BECK**

Sie quälen sich morgens aus dem Bett und verspüren Schmerzen im Knie oder in der Hüfte? Dies könnte ein erstes Anzeichen einer Gelenkarthrose sein, von der über 20 Prozent der älteren Bevölkerung betroffen sind. Arthrose ist ein mechanisches Gelenkproblem, bei dem der Gelenkknorpel nach und nach Substanz verliert. Hinzu kommen bei einer Überlastung des Gelenkes oft entzündliche Reizungen mit Ergussbildung und eine Überwärmung des Gelenkes.

«**Arthrosen können sich nach Verletzungen** oder bei anlagebedingter ungünstiger Mechanik im Gelenk entwickeln. Wenn eine erblich bedingte Veranlagung besteht, können auch mehrere Gelenke betroffen sein», erläutert Dr. Inès Kramers, Rheumatologin an der Schulthess Klinik in Zürich.

Bisher gibt es keine Therapie, welche die Ursache von Arthrose bekämpft. Deshalb kann man lediglich die Symptome behandeln. Auch ist der Weg von den ersten Symptomen bis zu einem operativen Gelenk- oder Oberflächenersatz lang. Diese Zeit gilt es, zu nutzen, um so beweglich wie möglich zu bleiben und unnötige Schmerzen zu vermeiden.

Arthrosepatienten sollten eine übermässige Belastung der betroffenen Gelenke vermeiden – gleichzeitig aber unbedingt in Bewegung bleiben. Grund: «Die Bewegung des Gelenkes trägt zur Ernährung des Knorpels bei», erklärt Dr. Kramers. Wichtig ist daher ein geziel-

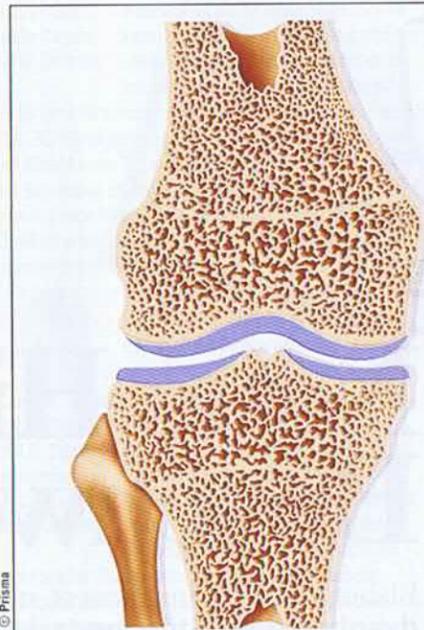


Foto © Prisma



Beim gesunden Kniegelenk (l.) ist der Knorpel (blau) noch vorhanden. Bei einer Arthrose (r.) fehlt dieser Schutz.

tes Training, um einerseits die Beweglichkeit des Gelenkes zu erhalten und andererseits die Muskulatur im Bereich des betroffenen Gelenkes zu stärken. «Zusätzlich können Wärme- und Kälteanwendungen Schmerzen lindern. Eine unterstützende Ernährungsergänzung mit Knorpelaufbaupräparaten können wir nur in einem frühen Stadium der Arthrose empfehlen. Ist die Arthrose bereits fortgeschritten, hat dies kaum noch Einfluss», sagt die Spezialistin.

Generell sollten Patienten darauf achten, in Bewegung zu bleiben, ohne dabei die Gelenke zu sehr zu beanspruchen. Geeignet sind hierfür leichte körperliche Aktivitäten und Sportarten wie Schwimmen, Wassergymnastik oder Fahrradfahren. Körperliche Aktivität trägt zudem zu einer Reduktion des Körpergewichtes bei, was sich besonders bei einer Kniearthrose positiv auswirkt und den Abnutzungsprozess verlangsamen kann. Für Spaziergänge und Wanderungen sind geeignete Schuhe empfohlen – mit guten Auftritt- und Abrolleigenschaften, wie sie moderne Sport- und Wanderschuhe aufweisen.

Wenn Salben und kühle Umschläge nicht mehr wirken, kommen Medikamente zum Einsatz. Dabei kommen in erster Linie Medikamente zum Einsatz, die den Magen-Darm-Bereich

nicht zu sehr belasten und gut verträglich sind. Bei starken Gelenkbeschwerden oder Ergüssen und Entzündungen, die nicht abklingen, lohnt sich eine Cortison-Injektion ins Gelenk, worauf die Beschwerden meist schnell nachlassen. Ergänzend zum Cortison, in leichten Fällen auch als Alternative, ist eine Behandlung mit wiederholten Hyaluronsäure-Injektionen ins Gelenk in Abständen von ein bis zwei Wochen möglich.

«Wir können auch ein autologes konditioniertes Serum aus dem eigenen Blut in das betroffene Gelenk injizieren. Diese Behandlungen heilen eine Arthrose zwar nicht, es gelingt uns aber in vielen

Fällen, die Beschwerden für einige Monate, in günstigen Fällen gar bis zu zwei Jahre zu mildern», erklärt Dr. Kramers. Die Behandlungen können wiederholt werden, womit sich ein operativer Eingriff oft hinauszögern lässt. Die Hyaluronsäurepräparate und die Methoden mit eigenem Serum sind jedoch nicht kassenpflichtig.

Es gibt viele weitere Massnahmen, die im Einzelfall geprüft werden müssen, wie zum Beispiel arthroskopische Operationen zum Anfrischen des Knochens (dadurch soll die Bildung von Ersatzknorpel angeregt werden) oder bei kleinen Defekten Knorpelzellzüchtung und Knorpeltransplantation. Auch Operationen, die die Stellung des Gelenkes verändern und dadurch die Belastung von der geschädigten Zone weg verlagern, können den Einsatz eines Ersatzgelenkes oft um Jahre hinauszögern.

Ist der Knorpel aber bereits so stark geschädigt, dass im Gelenk Knochen auf Knochen reibt, hilft häufig nur noch ein künstliches Gelenk. Dies ist heute ein Routineeingriff. Die Haltbarkeit der Prothesen ist inzwischen für Hüft- und Kniegelenk sehr gut. Moderne, verbesserte Materialien lassen auf noch bessere Resultate in Langzeitstudien hoffen, besonders für junge, aktive Menschen. Muss eine Prothese ausgetauscht werden, kann der Operateur auf moderne, individuell einsetzbare Revisionsysteme zurückgreifen und damit die Gelenkfunktion erhalten.

Unmittelbar nach der Operation hilft eine Physiotherapie, wieder eine

CHECK Das sollten Sie wissen

- ▶ 30 Minuten Bewegung täglich kann die Entwicklung einer Arthrose verlangsamen!
- ▶ Gezielter Muskelaufbau im Bereich der betroffenen Gelenke hilft, dass wir uns sicherer bewegen und Überlastungen vermeiden.
- ▶ Eine Gewichtsreduktion entlastet die Gelenke zusätzlich.
- ▶ Arthritis oder Arthrose? Machen Sie den neuen Test der Rheuma-Liga unter www.gelenk-schmerzen.ch.

optimale Beweglichkeit zu erreichen. Ziel ist es, die Bewegungsfähigkeit im Alltag und für den Beruf wiederherzustellen, wobei heute auch leichte Sportarten erlaubt sind. Risikosportarten wie Kontaktsportarten (Fussball) und Aktivitäten, die mit hohen Belastungen verbunden sind (Joggen, Tennis), sollen jedoch mit einem künstlichen Kniegelenk gemieden werden. ●

Schnupfen weg! Dank Nasivin.

- Wirkt innert Minuten bis zu 12 Stunden
- Erleichtert die Atmung
- Lässt die Nasenschleimhaut abschwellen



Nasivin®

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Iromedica AG, 9014 St. Gallen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Dr. med. Inès Kramers-de Quervain, Chefärztin Rheumatologie und Rehabilitation, Schulthess Klinik Zürich.

Pinimenthol® – der Erkältungsprofi für Ihre Familie

seit 60 Jahren

mit ätherischen Ölen bei Husten, Schnupfen und Katarrh.

Pinimenthol®-Inhalator & Inhalationskapseln

- ▶ befreit die Atemwege
- ▶ löst den Schleim
- ▶ stoppt den Hustenreiz
- ▶ verkürzt die Krankheitsdauer

Pinimenthol-N



PINIOL

Pinimenthol® Medizinalbad

- ▶ lindert schnell und zuverlässig
- ▶ mild schäumend
- ▶ mit angenehmem Duft

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

www.pinimenthol.ch

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.