

# Arthrose – Wenn die Gelenke schmerzen

Arthrose - die Volkskrankheit. Jeder kennt sie und viele Menschen sind betroffen

## Doch was steckt dahinter und welche Therapieoptionen gibt es?

### Was ist Arthrose?

Die Arthrose ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen und eine der Hauptursachen für Schmerzen und Funktionseinschränkungen der Gelenke. Im Volksmund wird die Arthrose auch allgemein als „Gelenkverschleiß“ bezeichnet und geht häufig mit einer zum Teil erheblichen Verminderung der Lebensqualität einher. In der Frühphase der Arthrose ist nur der Knorpel betroffen. Die schützende und puffernde Knorpelschicht wird dünner und es entstehen erste Knorpeldefekte. Neben dem Abrieb kommt es zusätzlich zur Verformung des Knochens und Veränderung der Knochenstruktur. Die Oberfläche des Knochens wird zunehmend unregelmäßiger und es bilden sich Randzacken (Osteophyten) und Zysten. Mit zunehmendem Krankheitsverlauf werden weitere Gelenkstrukturen, einschließlich der Bänder, des Meniskus, der Gelenkkapsel, der Synovialmembran und der Muskulatur beeinträchtigt. Nicht selten kommt es zur Schwellung und zunehmenden Verformung des Gelenks.

Im Rahmen der Arthrose-Forschung konnten bislang viele Mechanismen erkannt werden, die eine Rolle in der Entstehung und Fortentwicklung der Arthrose spielen. Unter anderem

werden durch die mechanische Verletzung der Gelenkoberfläche körpereigene entzündungsfördernde Botenstoffe wie das Interleukin-1 freigesetzt. Dieser Prozess ist bei akuten Verletzungen sehr wichtig, denn so wird die körpereigene Abwehrreaktion (z. B. gegen Fremdkörper) angekurbelt. Bei chronischen Prozessen wie der Arthrose kann diese Reaktion jedoch außer Kontrolle geraten. Interleukin-1 lagert sich an den Knorpelzellen an und bewirkt die Freisetzung knorpelzerstörender Enzyme. Der Abbau von Knorpelsubstanz wird gefördert und die Zerstörung der Gelenke schreitet fort.

### Was kann ich gegen Arthrose tun?

Erfreulich ist, dass es eine Reihe einfach umsetzbarer Maßnahmen zur Vorbeugung der Arthrose gibt. Wie bereits erwähnt spielt eine angemessene Belastung der Gelenke beim Sport und beruflicher Tätigkeit eine wichtige Rolle. Im Allgemeinen ist ausreichend viel Bewegung mit geringer Belastung (z. B. Schwimmen, Radfahren) gut für die Gelenke.

Warum Bewegung? Es gibt keine direkte Blutversorgung der Knorpelschicht. Die Versorgung des Knorpels mit Sauerstoff und Nährstoffen erfolgt passiv durch die umgebende Gelenkflüssigkeit. Bei Bewegung mit leichter Belastung wird der Knorpel komprimiert und wieder entla-

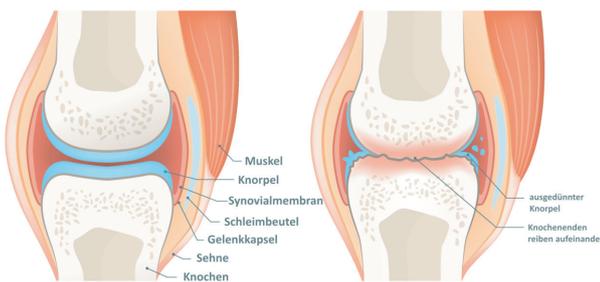
stet. Dabei wird der Knorpel wie ein Schwamm ausgepresst und anschließend mit frischer Gelenkflüssigkeit versorgt. So fördert Bewegung die Nährstoffversorgung des Knorpels. Zu starke Belastung hingegen kann die oben beschriebene Entzündungsreaktion fördern.

Weiterhin stellt Übergewicht einen Risikofaktor für die Arthrose dar. Hiervon sind insbesondere die gewichtstragenden Gelenke, wie Hüft-, Knie- und Sprunggelenk, betroffen. Auch spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung einer Arthrose. Es sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie Zucker oder große Mengen an Milchprodukten sollten vermieden werden. Substanzen mit entzündungshemmender Wirkung (wie z.B. Curcumin, Omega-3-Fettsäuren und einige Vitamine und Mineralien) können hingegen einen positiven Einfluss haben.

### Arthrose Therapie

Bei der Behandlung der Arthrose sollte die Gelenkbeweglichkeit trainiert und die gelenkumgebende Muskulatur gekräftigt werden. Dies erfolgt in der Regel durch selbstständiges Training. Die Behandlung mit Physiotherapie und Reha Sport dient auch der Anleitung zu diesem Training. Schmerzen lassen sich mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln oder intraartikulären Kortisoninjektionen behandeln. Injektionen mit Hyaluronsäure können darüber hinaus den Gelenkknorpel für einen länger anhaltenden Zeitraum schützen. Eine weitere erfolgreiche Therapie stellt die autologe antiinflammatorische Eigenbluttherapie dar. Hierbei werden aus körpereigenem Blut antiinflammatorische Zytokine

(Interleukin-1, TNFa Hemmer) und Wachstumsfaktoren (IGF-1, TGF-β1) gewonnen und nach Aufbereitung unter sterilen Bedingungen sofort in das betroffene Gelenk injiziert. Zur Herstellung dieses körpereigenen Blutplasmas verwenden wir in unserer Praxis das sogenannte ACP („Autologes Conditioniertes Plasma“). Die Akupunktur ist eine ausgezeichnete Therapie zur Schmerzbehandlung bei Arthrose. Unter gewissen Voraussetzungen wird die Akupunktur bei der Arthrose der Kniegelenke auch von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Wir führen die Akupunktur seit vielen Jahren mit Erfolg durch. Wenn alle nicht-operativen Maßnahmen ausgeschöpft sind, kommen ggf. operative Maßnahmen in Betracht. Die Eingriffe reichen von der Arthroskopie (Schlüsselloch-OP) über die Umstellung der Beinachse bis hin zum künstlichen Gelenkersatz. Wann der Zeitpunkt für eine operative Therapie gekommen ist entscheidet der Patient. Der Leidensdruck und nicht die Röntgenbilder entscheiden über die Dringlichkeit. Haben Sie Fragen? Gerne beraten wir Sie bei einem persönlichen Gespräch in unserer Praxis.



Gesundes Gelenk

Arthrose

**ARTHRO CLINIC**  
HAMBURG

**Arthro Clinic Hamburg**  
[www.arthro-clinic.de](http://www.arthro-clinic.de)  
[praxis@arthro-clinic.de](mailto:praxis@arthro-clinic.de)

**Standort Rahlstedt:**  
Rahlstedter Bahnhofstr. 7 a  
22143 Hamburg  
Tel.: 040 67 56 20-0

**Standort Bergedorf:**  
Weidenbaumsweg 6  
21029 Hamburg  
Tel.: 040 725 45 45-0