

Was Sie gegen Arthrose tun können

Reibungslos beweglich

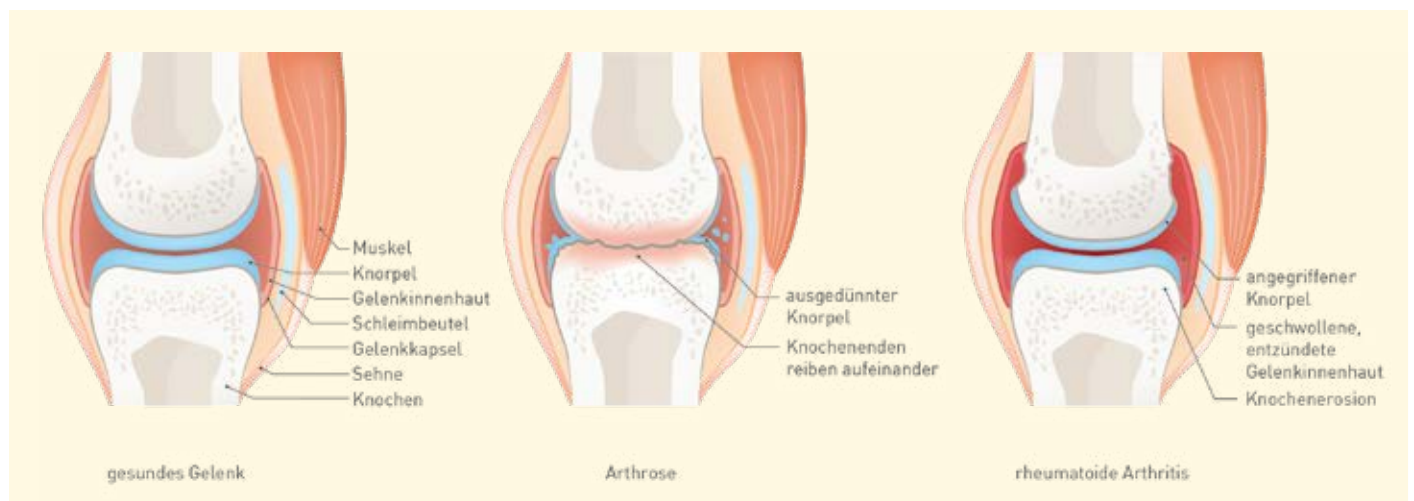
Der Verschleiß von Knie und Hüfte belastet das Leben vieler Menschen mit Schmerzen. Doch gegen die Arthrose lässt sich einiges tun.

Plötzlich ist der Schmerz da. Bei den ersten Bewegungen nach einer Ruhepause tut das Knie weh. Erst nach einigen Schritten klingen die Beschwerden ab. Oder: Bei einer Wanderung beginnt auf einmal die Hüfte zu schmerzen. Auch eine Ruhepause bringt kaum eine Besserung. So und ähnlich schildern viele Betroffene den Beginn einer Arthrose.

Wobei die Arthrose, der Verschleiß eines Körpergelenks, sehr wahrscheinlich schon einige Zeit früher begonnen hat. Denn Schmerzen stellen sich erst ein, wenn das Knorpelgewebe, das in unseren Gelenken die Knochen aufeinander gleiten lässt, bereits geschädigt ist. Wird immer mehr Knorpel abgebaut, reibt schließlich Knochen auf Knochen.



Kniegelenk im gesunden Zustand und in Krankheitsstadien





Volkskrankheit *Arthrose*

Arthrose ist eine häufige Erkrankung. Schätzungen zufolge sind in Deutschland ab dem Alter von 65 Jahren ein Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen davon betroffen – am häufigsten an den Knie- oder den Hüftgelenken. Ganz klar: Mit zunehmendem Lebensalter steigt das Risiko, dass ein Gelenk verschleißt. Denn besonders Knie- und Hüftgelenke leisten jeden Tag Schwerstarbeit: Steigt man zum Beispiel eine Treppe hinunter, müssen sie bei jedem Schritt das Mehrfache unseres Körpergewichts abfangen.

Was lässt die Knorpelschicht, die für unsere Gelenke so wichtig ist, schwinden? Mediziner kennen eine Vielzahl möglicher Ursachen. So kann zum Beispiel bei einem Unfall die Knorpelschicht eines Gelenks beschädigt werden. Wenn Knochen sich etwa infolge eines Bruchs verschieben, droht den Gelenken ebenfalls Schaden: Bei einer veränderten Bewegungsmechanik werden möglicherweise einzelne Stellen der Knorpelschicht überlastet.

Auf diese Weise entsteht Arthrose auch bei angeborenen Gelenkfehlstellungen: Bei ungünstiger Mechanik werden einige Stellen des Knorpels zu stark beansprucht und bauen sich in der Folge ab. Ein weiterer Grund für Knorpelschwund in den Gelenken sind Entzündungen. Dann schmerzen Knie und Hüfte nicht nur bei Bewegung,

sondern selbst in Ruhestellungen. Sie sind überdies noch angeschwollen und überwärmt. Mediziner sprechen dann von einer Arthritis, einer Gelenkentzündung.



Was ist Arthrose, was Arthritis?

Mit der Diagnose „Arthrose“ beschreiben Mediziner den Verschleiß eines Gelenks. Bei dieser degenerativen Erkrankung baut sich die Knorpelschicht in den Gelenken ab. Bei Fortschreiten der Arthrose kann schließlich Knochen auf Knochen reiben, was starke Schmerzen verursacht.

Eine „Arthritis“ ist die Entzündung eines Gelenks. Sie kann aus unterschiedlichsten Ursachen entstehen – unter anderem bei einer Überlastung des Gelenks. Eine Entzündung gefährdet wiederum die Knorpelschicht des Gelenks: Eine Arthritis kann also eine Arthrose zur Folge haben.



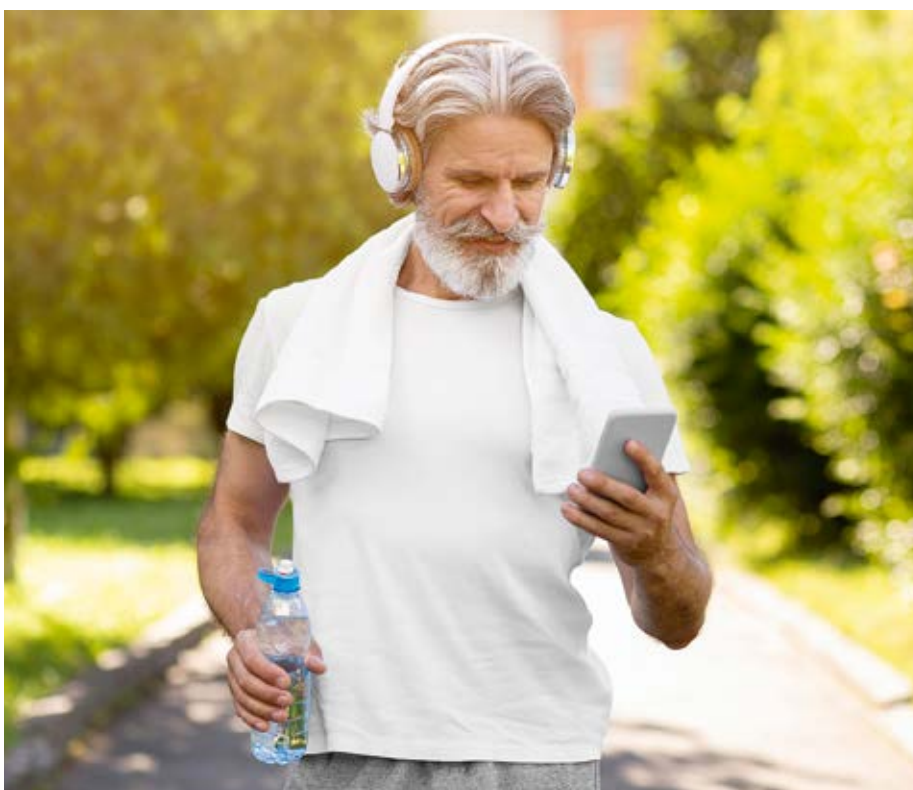
Bewegung: Gut gegen Arthrose?

Auf der anderen Seite ist ebenfalls gut bekannt, was den Knorpel in unseren Gelenken stärkt. Bewegung hilft, denn dabei wird Gelenkflüssigkeit zur Knorpelschicht gepumpt. Sie versorgt das Gewebe mit Nährstoffen und transportiert Abbauprodukte wieder ab. Zudem stärkt Bewegung unsere Gelenke noch

auf andere Weise: Sie kräftigt die Muskeln und Bänder, die die Gelenke in der richtigen Position halten.

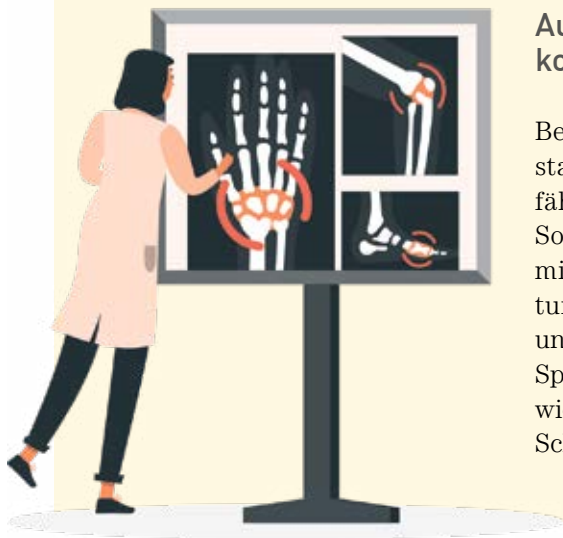
Aber nicht jede Bewegung ist gelenkschonend. Bei Sportarten wie Jogging oder Tennis müssen Knie und Hüfte schwerere Belastungen tragen. Sie sind also potenziell ungünstiger für die Gelenke als zum Beispiel Schwimmen oder Radfahren, wo Knie und Hüfte deutlich weniger Körpergewicht abzufangen haben.

Anregungen für gelenkschonenden und -schützenden Sport können digitale Gesundheitsanwendungen geben: Handy-Apps, die von Medizinern und anderen Fachleuten speziell für Menschen mit bestimmten Erkrankungen entwickelt wurden. Wer an einer Arthrose leidet, findet hier neben Trainingsplänen mit Mobilisations-, Gleichgewichts-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen auch Feedback zu deren richtiger Ausführung. Eine solche digitale Gesundheitsanwendung wird vom Arzt verschrieben. Eine Übersicht zu den verfügbaren Apps gibt es auf der Internetseite des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte unter [↗ diga.bfarm.de](https://diga.bfarm.de) oder bei der Postbeamtenkrankenkasse unter [↗ www.pbeakk.de](https://www.pbeakk.de) – hier erfahren Sie auch, welche digitalen Gesundheitsanwendungen von der PBeaKK erstattet werden.



Tipps für gesunde Gelenke

Eine gesunde Knorpelschicht in den Gelenken ist wichtig für deren im Wortsinn reibungsloses Funktionieren. Die gute Nachricht: Dem arthrotischen Knorpelabbau lässt sich vorbeugen.



Bewegung ist das A und O

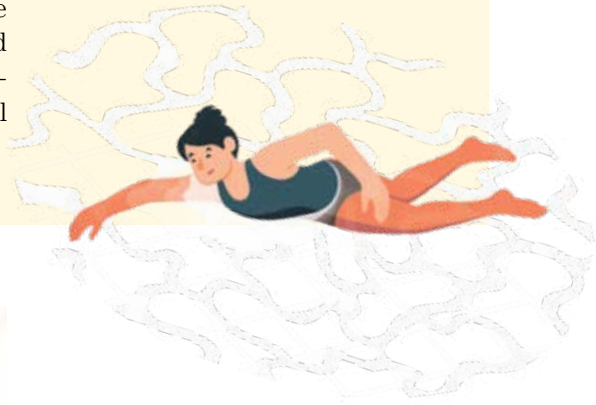
Bei Bewegungen wird die sogenannte Gelenkschmiere durch das Gelenk gepumpt. Diese klare, zähe Flüssigkeit bildet nicht nur einen für die Gelenkfunktion wichtigen Gleitfilm. Sie ernährt auch die Knorpelschicht, die die Knochenenden schützt.

Auf die richtige Bewegung kommt es an

Bewegungen, bei denen die Gelenke starke Lasten abfangen müssen, gefährden jedoch die Knorpelschicht. So sind das Joggen und Sportarten mit Sprüngen und abrupten Richtungswechseln mit Risiken für Knie und Hüften verbunden. Günstiger sind Sportarten, bei denen das Körpergewicht gut getragen wird, zum Beispiel Schwimmen oder Radfahren.

Ernährung hilft

Eine gesunde Ernährung schützt die Gelenke. Zum einen, indem sie Übergewicht vorbeugt oder reduziert, zum anderen, indem sie gegen Entzündungen wirken kann. Gemüse, Obst, Leinöl und fettreiche Fische liefern Vitamine, wichtige sekundäre Pflanzenstoffe und Omega-3-Fettsäuren. Kieselsäure aus Hafer, Gerste, Hirse oder Naturreis schützt ebenfalls das Knorpelgewebe. Eine wichtige Rolle sollten auch entzündungshemmende Gewürze spielen, etwa Kurkuma, Zimt, Muskatnuss, Kreuzkümmel und Koriander.



Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Arthrose“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, die almeda GmbH, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 7232 553**

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Vorbeugende Lebensweise

Zum Schutz der Gelenke kann auch unsere Ernährung beitragen – wenn sie im Zusammenspiel mit regelmäßiger Bewegung dabei hilft, Übergewicht zu vermeiden oder zu reduzieren: einen der größten Risikofaktoren für Arthrose. Weniger Körpergewicht bedeutet zum einen weniger mechanische Belastung für Knie und Hüften. Zum anderen begünstigt ein hoher Körperfettanteil, dass sich Entzündungen bilden: Wer Körperfett abbaut, senkt auch sein Risiko, eine knorpelschädigende entzündlich-rheumatoide Arthritis zu entwickeln.



Keine Angst vor einer OP

Das erste Ziel lautet also Prävention vor Behandlung. Ist bereits eine Arthrose entstanden, steht die sogenannte konservative Behandlung, also passende Bewegung, Physiotherapie und wenn nötig schmerzlindernde Medikamente, vor der operativen Therapie.

Was aber, wenn die Arthrose so weit fortgeschritten ist, dass die Schmerzen dauerhaft sind und eine OP unumgänglich erscheint? Dann sind zunächst die gründliche Untersuchung und die Beratung durch einen Facharzt für Orthopädie wichtig. Grundsätzlich gilt: Das Einsetzen von künst-

lichen Knie- und Hüftgelenken sind häufige und gut erprobte Operationen. Im Jahr 2022 wurden in Deutschland circa 150.000 künstliche Knie- und rund 200.000 künstliche Hüftgelenke neu eingesetzt. Diese Operationen ermöglichen fast allen Betroffenen nach starken Schmerzen wieder ein mobiles und schmerzfreieres Leben.

Dabei gilt auch hier, dass Betroffene schon vor der Operation viel für ein gutes Ergebnis tun können. Wer vor dem Eingriff seine Muskeln kräftigt, kommt danach leichter wieder in Bewegung und kann seine Mobilität mit dem neuen Gelenk schneller ausbauen. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass vor der Operation möglichst keine Infektionen oder Entzündungen den Körper belasten. Damit wird dem Risiko einer Infektion am neu eingesetzten Gelenk vorgebeugt.

Mehr erfahren

Menschen mit Gelenkerkrankungen zu unterstützen, ist die Aufgabe der gemeinnützigen „Deutschen Arthrose-Hilfe“. Der Verein bietet unter anderem für Betroffene ein Service-Telefon unter der Nummer 06831 94 66 77. Die Internetseite des Vereins hat die Adresse www.arthrose.de.

Neue Operations- Methoden

Neue Hüftgelenke – und bei passenden Voraussetzungen auch Kniegelenke – können heutzutage minimalinvasiv implantiert werden. Das bedeutet, dass durch einen kleinen Hautschnitt zwischen den Muskellücken operiert wird. Dadurch kann der Schaden an der Muskulatur und den Weichteilen gering gehalten werden. Auch das unterstützt eine schnelle Heilung und die baldige Mobilität nach der Operation.



Künstliches Gelenk – und dann?

Viele Betroffene fragen nach möglichen Risiken infolge eines Gelenkersatzes. Experten können Auskunft geben.

Nach gründlichem Abwägen haben Sie sich für einen Gelenkersatz entschieden. Dennoch können vor der Operation noch Fragen offen bleiben. Zum Beispiel die, ob durch das Implantat möglicherweise Risiken für den Körper entstehen.

Professor Georgi Wassilew, Direktor der Orthopädischen Klinik am Uniklinikum Greifswald und Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Endoprothetik, hat Argumente gegen solche Ängste. So habe es in den vergangenen Jahren nicht nur bei der Operationstechnik, sondern auch bei der Entwicklung der Implantate bedeutende Fortschritte gegeben. Das hat zum Beispiel Einfluss beim Abrieb von Material, wenn das Gelenk im Körper bewegt wird. Bei früheren Prothesen durchaus zu beachten, wie Professor Wassilew

beschreibt: „Aber bei den heutigen Prothesen ist der Abrieb nur sehr, sehr gering.“

Eine weitere häufig befürchtete Komplikation sind Entzündungen nach der Operation. Tatsächlich sei ungefähr ein Prozent der Patienten davon betroffen, so Professor Wassilew. Um das Risiko so gering wie möglich zu halten, werde vor allem darauf geachtet, dass Patienten vor der Operation keine Entzündungen im Körper haben. Auch sollten zum OP-Zeitpunkt keine akuten Infektionskrankheiten bestehen. Selbst Zahnschäden können ein Risiko dafür sein, dass sich nach der Operation unerwünschte Keime im Körper verbreiten. Deshalb sollten bei einer OP die Zähne in Ordnung sein.

Dann stellt sich noch die Frage, wie lange ein künstliches Gelenk überhaupt halten kann. Wer wie die meisten Betroffenen seinen Gelenkersatz im achten Lebensjahrzehnt oder in noch höherem Alter eingesetzt bekomme, müsse sich kaum Gedanken über einen Wechsel machen, so Georgi Wassilew. Nach Untersuchungen hal-

ten rund 75 Prozent der eingesetzten Hüftprothesen zwischen 15 und 20 Jahren, die Hälfte sogar über 25 Jahre. In einer ähnlichen Größenordnung bewegen sich die Zahlen für den Knieersatz. Wie lange ein künstliches Gelenk hält, hängt jedoch immer auch vom persönlichen „Risikoprofil“ seines Trägers und von der Beanspruchung im Alltag ab. ■

