

Der Rücken schmerzt, die Knie knacken und
in der Schulter spürt man seit Tagen dieses Ziehen.....

Schmerzen des Bewegungsapparates zählen zu den häufigsten Beschwerden in den westlichen Industrieländern. Die Ursache dafür sind meist Abnutzungserscheinungen der Gelenke:

Die Arthrose, eine degenerative Gelenkerkrankung, welche zum rheumatischen Formenkreis gehört. Sie ist die häufigste Erkrankung (ca. 55 %) innerhalb der rheumatischen Erkrankungen. Im Gegensatz zur Arthritis sind bei der Arthrose die Gelenke nicht entzündet, sondern abgenutzt.

Unsere Gelenke ermöglichen es, dass wir uns bewegen können. Wir führen viele tausend Bewegungen am Tag durch, meist ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Verbessert und erleichtert werden diese Bewegungen durch die Gelenkschmiere. Dieser Flüssigkeitsfilm wird von der inneren Gelenkschleimhaut gebildet. Je älter wir werden, desto wässriger wird die in der Jugend zähe Gelenkflüssigkeit, die den Knorpel ernährt. Ist das Gelenk nicht mehr ausreichend "geschmiert" wird der Knorpel spröde, brüchig und nutzt sich mit der Zeit ab. Als elastischer Stossdämpfer hat der Knorpel aber in den Gelenken eine zentrale Funktion und bildet die Gleitfläche für die härteren Knochen.

Mit zunehmendem Lebensalter wächst also das Risiko, eine Arthrose zu bekommen. Während nur 4 % der 20-jährigen eine Arthrose haben, ist bei den über 70-jährigen Menschen zu 70 % eine Arthrose vorhanden; Frauen sind davon häufiger betroffen. Und da von einer Abnutzung besonders der Knorpel betroffen ist, ist der Ausgangspunkt jeder Arthrose ein Knorpelschaden, dessen Ursache sehr vielfältig sein kann:

Hohes Lebensalter

Ungefähr ab dem 35. Lebensjahr nimmt die Auto-Regenerationsfähigkeit des Körpers ab. Am Verbreitetsten ist der langjährige Verschleiss der Gelenke und die dadurch entstehende "Altersarthrose". Schon in frühester Jugend muss deshalb mit der Prävention begonnen werden, dabei sollte auf mehr Bewegung in der Freizeit, aktive Pausen während der Schulzeit sowie eine rückengerechte Bestuhlung in Kindergarten und Schulen geachtet werden. Auch Rückenschulungen sind schon im Kindesalter sinnvoll, da gerade die Versäumnisse in den ersten 20 Lebensjahren für spätere Verschleisserscheinungen entscheidend sein können.

Körpergewicht

Vor allem bei Kniearthrosen spielt Übergewicht eine wichtige Rolle, da das gesamte Körpergewicht auf die durch Gelenke miteinander verbundenen Knochen drückt.

Erbfaktoren

Bestimmte Arthrosen können erblich bedingt sein (z.B. an den Fingergelenken)

Überlastung

Angeborene Fehlstellungen (z.B. der Hüfte), zu intensive Beanspruchung (z.B. bei Spitzensportlern oder Fehlhaltung am Arbeitsplatz) oder Fehlbelastungen durch ungeeignetes Schuhwerk (z.B. mit Pfennigabsätzen) belasten die Gelenke durch eine unnatürliche Fehlstellung der Knochen übermässig.

Verletzungen, Unfälle, Stösse oder Schläge

Schon Mikroverletzungen, wie sie manchmal beim Sport entstehen, aber auch Knochenbrüche können die Entstehung einer Arthrose begünstigen.

Der Mensch besitzt etwa 200 Knochenverbindungen (Gelenke). Die Arthrose kann grundsätzlich in allen Gelenken auftreten. Die häufigsten Stellen sind: Wirbelsäule, Schulter-, Ellenbogen-, Finger-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk sowie eine Fehlstellung des Grosszehens, genannt Hallux valgus.

Von Polyarthrose oder multiple Arthrose wird gesprochen, wenn die Arthrose an vielen Gelenken gleichzeitig auftritt. Die Arthrose ist auch in der Tierwelt eine weit verbreitete Erkrankung. Am Bekanntesten sind die Hüftprobleme beim besten Freund des Menschen, dem Hund.

Krankheitsverlauf und Symptome:

Die Entstehung einer Arthrose, beginnend mit einem Schaden am Gelenkknorpel, erfolgt schleichend und verläuft zunächst langsam. Ein anfängliches Unwohlsein im Gelenk kann im späteren Verlauf, der sich meist über viele Jahre erstreckt, in starke Schmerzen übergehen. Zusätzlich kann es zu Veränderungen im Bereich der gelenknahen Knochen, der Gelenkschleimhaut und Gelenkkapsel sowie der Muskulatur kommen.

Der Gelenkknorpel an sich ist nicht schmerzempfindlich, deshalb machen sich Schmerzen erst spät bemerkbar. Abhängig von der betroffenen Gelenkart und Krankheitsphase sind die Folgen sehr unterschiedlich: Gelenkentzündungen, Verdickung und Verformung des betroffenen Gelenks, leichte Bewegungseinschränkungen bis Einsteifungen. Diese Bewegungseinschränkung setzt einen Teufelskreis in Gang, bei dem es durch abnehmende Bewegung des Gelenkes zu einer weiteren Abnahme der Viskosität der Gelenkflüssigkeit und damit des Knorpelschutzes kommt.

Zudem werden die Schmerzen durch kalte und feuchte Witterung und durch Belastungen verstärkt. Vor allem stossartige Belastung wie Trepp-ab-steigen bei der Arthrose des Kniegelenks sind schmerzhaft. Fahrradfahren dagegen ist meist ohne Probleme möglich. Typisch für die Arthrose ist auch der so genannte Anlaufschmerz. Das bedeutet, dass nach längerem Ruhen die ersten Bewegungen schmerzhaft sind und erst nach einigen Metern besser werden.

Wenn sie Schmerzen haben, dann nehmen Sie bitte die Signale Ihres Körpers ernst. Jeder einmal bestehende Defekt bei der Arthrose ist nicht mehr heilbar. Somit gehört es zu den vorrangigsten Zielen der Arthrotherapie, die bestehenden Schmerzen zu lindern, damit die Bewegung wieder stattfinden und eventuell eine therapeutische Gymnastik durchgeführt werden kann. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten, denn die Behandlung von Arthrosen und anderen rheumatischen Erkrankungen geht weit über die Schmerzbetäubung hinaus.

Eine Ursache behebende Therapie der Arthrose gibt es allerdings nicht. Obwohl eine Vielzahl von "Knorpelaufbaupräparaten" angeboten werden, so fehlt doch bisher der wissenschaftliche Beweis für ihre Wirkung. Die endgültige Therapie der Arthrose ist oft erst der künstliche Gelenkersatz, also eine Totalendoprothese (TEP). Diese wird am häufigsten am Hüft- und Kniegelenk durchgeführt. Über den richtigen Zeitpunkt für einen künstlichen Gelenkersatz bei Arthrose entscheiden die Schmerzen des Patienten und der Facharzt.

Wussten Sie schon....

- dass ein Mensch zwischen dem 20. und 70. Lebensjahr 40 % seiner Muskelmasse verliert. Dadurch reduziert sich entsprechend die Stabilisierung und Entlastung der Gelenke durch Muskeln.
- dass der Gelenkknorpel an den grossen Gelenken nur etwa 3 - 5 Millimeter dick ist.
- dass der Knorpel im gesunden Gelenk 5 mal bessere Gleiteigenschaften hat als Eis.