

Arthrose – ein Überblick

Arthrose ist eine häufige Erkrankung, die vor allem bei Menschen ab dem 50. Lebensjahr auftritt. Wenn die Arthrose nicht richtig behandelt wird, kann sie die Lebensqualität beeinträchtigen. Diese Broschüre soll dazu beitragen, die Arthrose besser zu verstehen und besser mit der Erkrankung umzugehen.

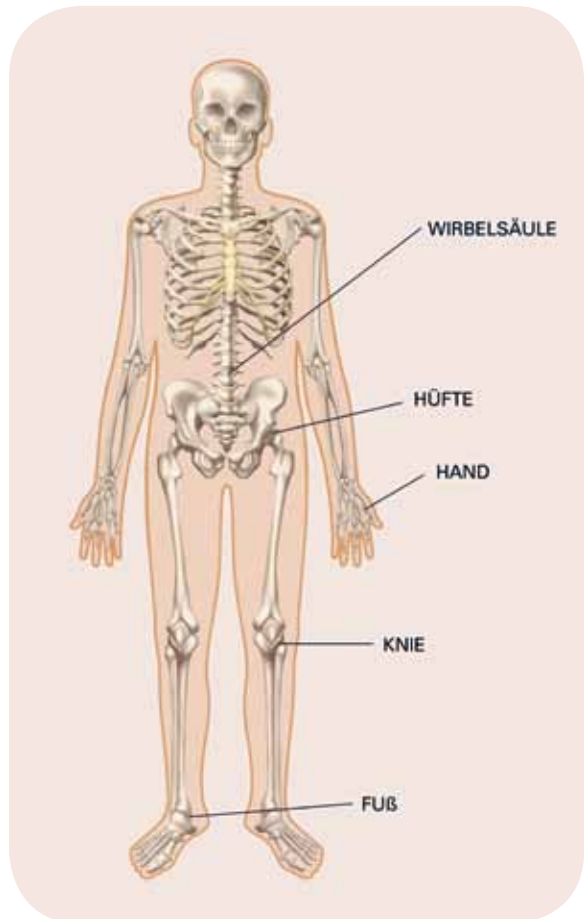
Diese Broschüre sowie viele weitere Informationen und Services finden Sie auf unserer Patientenwebsite: www.stark-gegen-schmerz.de



Was ist Arthrose?

Arthrose (auch als degenerative Arthritis, degenerative Gelenkerkrankung, Osteoarthrose oder hypertrophe Osteoarthritis bezeichnet) ist eine Langzeiterkrankung, die mit einer Schädigung des Knorpels und des umliegenden Gewebes einhergeht. Die Erkrankung ist durch Schmerzen, Gelenksteifigkeit und eine Beeinträchtigung der Gelenkfunktion gekennzeichnet. Sie unterscheidet sich von anderen Gelenkerkrankungen wie etwa der rheumatoiden Arthritis, der andere Ursachen zu Grunde liegen und die auf andere Weise behandelt wird.

Die am häufigsten betroffenen Gelenke sind Hüft- und Kniegelenke, die Gelenke der Wirbelsäule, Fingerendgelenke und -mittelgelenke sowie die Grundgelenke von Daumen und großer Zehe.



Was sind die Symptome der Arthrose?

Zu den frühen Krankheitszeichen gehören:

- Steifigkeit und Schmerzen in einem oder mehreren Gelenken. Oftmals ist die Steifigkeit am Morgen oder beim Aufstehen nach längerem Sitzen besonders stark ausgeprägt
- Schwellung an einem oder mehreren Gelenken
- Knirschende Geräusche oder reibendes Gefühl in den Gelenken

Arthrosepatienten leiden unter Gelenkschmerzen, welche die Beweglichkeit einschränken und insbesondere beim Gehen bzw. nach körperlicher Betätigung auftreten, aber auch in Ruhe vorhanden sein können.

Die Symptome sind anfangs oft schwach ausgeprägt und entwickeln sich zunächst langsam, können sich aber mit der Zeit verschlimmern.



Normales, gesundes Gelenk

Ein Gelenk ist die Verbindungsstelle zwischen zwei Knochen. Bei einem gesunden Gelenk können sich die Knochenenden nicht direkt berühren. Deshalb reiben sie bei Bewegung nicht aneinander. Zudem sind sie von einer festen, glatten Knorpelschicht umgeben. Diese Knorpelschicht schützt den Knochen, indem sie den Druck, der z. B. beim Gehen auf die entsprechenden Gelenke entsteht, gleichmäßig verteilt. Sie sorgt außerdem dafür, dass die Knochenenden gegeneinander frei beweglich sind.

Gelenk mit Arthrose

Bei Arthrose ist die Knorpelschicht beschädigt und wird schließlich völlig abgerieben. Gleichzeitig verdickt sich der darunter liegende Knochen und kann kleine Knochenwucherungen bilden. Aufgrund der fehlenden Knorpelschicht reiben die rauen Knochenoberflächen aneinander, wodurch die Beweglichkeit eingeschränkt wird. Dies wiederum verursacht eine Schwellung an den Gelenken, was äußerst schmerzhaft sein kann. Des Weiteren kommt es zur Schwächung der umliegenden Muskeln, sodass die Muskelkraft insgesamt nachläßt und die Koordinationsfähigkeit beeinträchtigt ist.





Wer erkrankt an Arthrose?

Arthrose ist eine sehr häufige Gelenkerkrankung. Diese tritt zumeist bei Menschen ab dem 50. Lebensjahr auf, kann aber – etwa nach Gelenkverletzungen oder bei Gelenkdeformationen – auch bei jüngeren Menschen vorkommen. Arthrose kann nicht einfach auf normale Verschleißerscheinungen, die im Lauf des Lebens auftreten, zurückgeführt werden.

Verschiedene Faktoren können das Arthroserisiko erhöhen:

- Eine schwere Gelenkverletzung oder -operation kann das Arthroserisiko am betroffenen Gelenk in späteren Jahren erhöhen.
- Überbelastung der Gelenke, z. B. durch Sportarten mit sich ständig wiederholenden Bewegungsabläufen kann zu Gelenkproblemen führen.
- Auch mangelnde Bewegung kann das Arthroserisiko erhöhen, da die Muskeln, die das Gelenk stützen, schwächer und unbeweglicher werden.
- Auch genetische Faktoren können eine Rolle spielen. Wenn z. B. Ihre Eltern an Arthrose erkrankt sind, kann auch Ihr eigenes Erkrankungsrisiko erhöht sein.
- Übergewicht bzw. Fettleibigkeit kann zu einer Verschlimmerung einer bereits vorliegenden Arthrose beitragen.

Was Sie bei Arthrose tun können

Arthrose ist nicht heilbar. Sie haben aber viele Möglichkeiten, zu einer Linderung der Symptome beizutragen.

- Tragen Sie Schuhe mit flachen Absätzen und dämpfenden Sohlen. Schuhe mit hohen Absätzen können eine zusätzliche Belastung der Hüft- und Kniegelenke bedeuten.
- Vermeiden Sie Übergewicht, um die Belastung auf die Gelenke zu reduzieren.
- Bleiben Sie aktiv und achten Sie auf regelmäßige Bewegung, z. B. Wandern oder Schwimmen.

Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig, um eine Arthrose an Knie- und Hüftgelenken zu verhindern bzw. ihr Fortschreiten zu verlangsamen.

- Aerobic-Übungen, die Sie außer Atem bringen, können zu einer Schmerzlinderung beitragen und erlauben Ihnen, ein aktiveres Leben zu führen.
- Kraftübungen können die Stärke und den Tonus der Muskeln im Bereich der Gelenke verbessern. So können die Muskeln die Belastung besser abfangen und damit die Gelenke stabilisieren und Schmerzen lindern.
- Dehnungsübungen können die Beweglichkeit verbessern und den Bewegungsumfang der Gelenke erhöhen.
- Jegliche körperliche Bewegung verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand, fördert den Schlaf und hilft gegen Übergewicht.

Sprechen Sie immer mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einer Diät oder mit einem Trainingsplan beginnen.

Auf der Website www.stark-gegen-schmerz.de finden Sie Übungsvideos für Arthrosepatienten.



Aufgrund der Arthrosesymptome ist eine regelmäßige körperliche Betätigung u. U. schwierig oder nur unter Schmerzen möglich. Ein aktiver Lebensstil ist jedoch ein wichtiger Faktor im Umgang mit Ihrer Erkrankung.

Wenn Ihre Gelenke bei körperlicher Betätigung zu stark schmerzen, können Sie sich bei Ihrem Arzt nach schmerzlindernden und entzündungshemmenden Medikamenten erkundigen. Eine medikamentöse Behandlung kann die Arthrose-bedingten Schmerzen und Schwellungen vermindern, damit Sie aktiv bleiben und weiterhin Ihren täglichen Aktivitäten nachgehen können. Nehmen Sie Ihre Medikamente stets wie von Ihrem Arzt empfohlen ein.

Weitere Informationen

Aktiv bleiben trotz Gelenkschmerzen

Haben Sie weitere Fragen?

Dann wenden Sie sich an das MSD Info-Center unter

Tel. 0800 066 12 70

Fax 0800 673 673 329

oder informieren Sie sich unter www.stark-gegen-schmerz.de



© MSD SHARP & DOHME GMBH
Lindenplatz 1, 85540 Haar
Alle Rechte vorbehalten

11-12-ACX-2010-D-46360-PE
09-11-ACX-2009-EMEAC-11530-PE