

Was versteht man unter Arthrose?

Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen: Unser Körper unterliegt Alterungsprozessen. Arthrose bedeutet Verschleiß und Abnutzung des Knorpels in einem Gelenk.

Bei fast allen Menschen über 65 Jahre kann man Zeichen der Arthrose durch Untersuchung und im Röntgenbild feststellen. Aber zum Glück macht eine Arthrose nicht immer Probleme!

Typische Anzeichen sind zunächst Schmerzen beim Aufstehen. Diese sogenannten „Anlaufschmerzen“ treten morgens und nach längerem Sitzen auf. Im fortgeschrittenen Stadium sind dann dauerhaft Beschwerden vorhanden. Viele Patienten beschreiben ein Reiben oder Knirschen im Gelenk.

Was ist die Ursache einer Arthrose?

- Altersbedingte Abnutzung
- Folge eines Unfalls / Verletzung des Gelenkes
- Übergewicht
- Gelenkentzündung (z. B. Rheuma)
- Überlastung des Gelenkes (z. B. Ski fahren)
- Berufe mit starker körperlicher Belastung

Was passiert bei einer Arthrose?

Ein gesundes Gelenk besteht aus einem Gelenkkopf und einer Gelenkpfanne. Beide Oberflächen sind mit einer Knorpelschicht überzogen. Für einen reibungsfreien Bewegungsablauf sorgt nährstoffreiche „Gelenkschmiere“, welche Synovialflüssigkeit genannt wird.

Bei einer Arthrose ist diese Knorpelschicht geschädigt und ist rau und faserig. Manchmal lösen sich kleinste Teilchen ab und reiben dann wie Sand im Gelenk. Dies führt zu Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen im Gelenk. Schreitet die Arthrose weiter fort, kommen Bewegungseinschränkungen und Fehlstellungen hinzu.

Liegt eine rheumatische Ursache zugrunde, dann handelt es sich um autoimmune Abwehrmechanismen, die das eigene Gelenk zerstören.



Praxisklinik
im Stühlinger

Zentrum für ambulante
Diagnostik und Chirurgie

Anästhesie
Fußchirurgie
Handchirurgie
Hernienchirurgie
Kinderchirurgie
Notfallmedizin
Plastische Chirurgie
Proktologie
Spezielle Schmerztherapie
Sportmedizin
Stationäre Privatklinik
Unfallchirurgie
Venenchirurgie
Viszeralchirurgie

Stühlingerstr. 24
79106 Freiburg
Tel. +49 (0) 761 / 38 800-0
Fax +49 (0) 761 / 38 800-50
info@zadc.de
www.zadc.de
www.lowka-haende.de

Sprechstunden

Mo-Fr 8.00 - 18.00 Uhr
Sa 8.30 - 11.30 Uhr

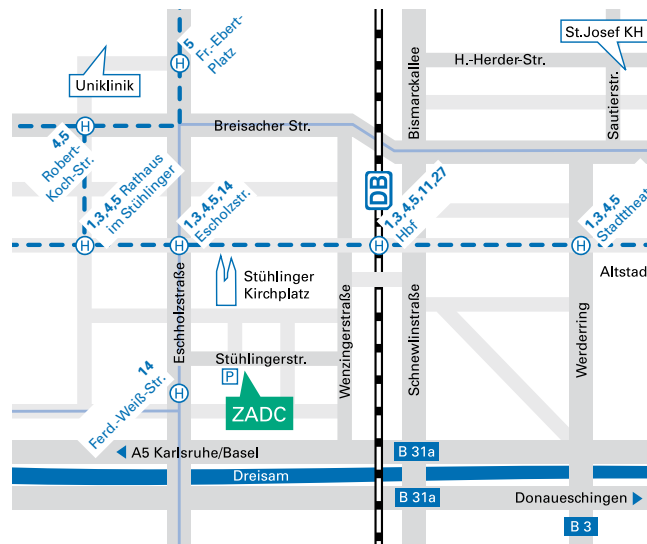


Praxisklinik
im Stühlinger



Arthrose

Zentrum für ambulante Diagnostik und Chirurgie



Welche Gelenke sind betroffen?

Grundsätzlich können alle Gelenke betroffen sein. Besonders häufig und quälend ist die Arthrose an den großen Gelenken, wie:

- Kniegelenk
- Hüftgelenk
- Schultergelenk
- Sprunggelenk am Fuß

Aber auch an kleinen Gelenken kann durch Arthrose die Beweglichkeit schmerzhaft einschränkt sein:

- Großzehe
- Fingergelenke
- Daumensattelgelenk
- Facettengelenke der Wirbelsäule

Welche Symptome gelten als Alarmzeichen?

Erste Anzeichen einer Arthrose sind Gelenksteifigkeit, Schmerzen bei Belastungen und erschwertes Treppensteigen. Auch das Laufen auf unebenem Grund oder ein Wetterwechsel machen sich im Gelenk bemerkbar.

Typisch ist der sogenannte „Anlaufschmerz“: Hierbei treten Schmerzen nach dem Aufstehen und nach längerem Sitzen im Gelenk auf. Nach einiger Zeit ist das Gelenk dann „eingelaufen“ und schmerzt weniger. Im fortgeschrittenen Stadium bleiben die Schmerzen jedoch als Dauerschmerz.

Wie wird die Diagnose einer Arthrose gestellt?

Je früher Sie die Alarmzeichen Ihres Körpers wahrnehmen, desto besser kann die Arthrose behandelt werden. Schildern Sie den Chirurgen des ZADC Ihre Beschwerden. Die Untersuchung des betroffenen Gelenkes und das Röntgenbild führen in den allermeisten Fällen schon zur Diagnose.



Was kann man vorbeugend tun?

Durch geeignetes Verhalten kann schon zu Beginn einer Arthrose der weitere Verlauf beeinflusst werden.

Bei einer Arthrose der Knie-, Schulter- oder Hüftgelenke:

- Bewegen Sie sich regelmäßig, ohne das betroffene Gelenk durch Schmerzen zu überlasten.
- Suchen Sie sich gelenkschonende Sportarten z. B. Schwimmen, Nordic Walking, Radfahren).
- Reduzieren Sie unbedingt Ihr Übergewicht, da mehr Belastung mehr Gelenkabrieb provoziert.

Bei einer Arthrose der Finger- oder Zehngelenkes:

- Mit regelmäßigen Bewegungsübungen erhalten Sie Ihre Beweglichkeit.
- Hand- oder Fußbad in warmem Wasser lindert die Schmerzen.
- Erhalten Sie Ihre Beweglichkeit mit Dehnungsübungen, ohne die Schmerzgrenze zu überschreiten.

Bei einer Arthrose der Wirbelgelenke:

- Stärken Sie Rücken- und Bauchmuskulatur, damit Fehlhaltungen ausgeglichen werden. Hierzu kann Physiotherapie mit Gerätetraining notwendig sein.
- Gymnastik für den Rücken und Entspannung durch Wärme lindern akute Beschwerden

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen an Ihren Chirurgen der Praxisklinik - wir beraten Sie gern!



Welche medizinischen Maßnahmen gibt es?

Die Therapie einer Arthrose richtet sich ganz erheblich nach dem Stadium der Erkrankung und dem betroffenen Gelenk.

Zunächst kommen schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente zum Einsatz. Diese reduzieren den akuten oder chronischen Schmerz und bringen die Entzündung zum Abklingen. Dadurch wird das Gelenk wieder beweglicher. Auch homöopathische Komplexmittel haben eine gute begleitende Langzeitwirkung.

Entscheidend für Knie, Schultergelenk und Sprunggelenk ist jedoch die arthroskopische Spülung des Gelenkes. Hierdurch werden die Abriebpartikel (Sand im Getriebe) heraus gespült. Nach einer Gelenkspülung ist das Gelenk schmerzfrei. Wichtig ist aber nachfolgend, dass die „Gelenkschmiere“ (Synovialflüssigkeit) ersetzt wird. Hierzu werden 4 – 5 Spritzen in das betroffene Gelenk mit Hyaluronsäure angewendet. Die Hyaluronsäure bewirkt eine bessere Gleitfähigkeit im Gelenk, steigert somit die Beweglichkeit und reduziert die Schmerzen.

Die Arthrose im Großzehengrundgelenk macht sich häufig erst im fortgeschrittenen Stadium bemerkbar. Zu diesem Zeitpunkt finden sich meist schon Verformungen des Gelenkes. Dadurch sind die therapeutischen Möglichkeiten eingeschränkt. Meist helfen nur operative Maßnahmen wie Entfernung der Gelenkvorsprünge und eine Versteifung des Gelenkes, wodurch eine Schmerzfreiheit erreicht werden kann. Das Tragen von normalem Schuhwerk wird dann wieder möglich.

