

Besonders die gewichttragenden Gelenke sind andauernd hohen Belastungen ausgesetzt.

## Arthrose: Beschwerden durch zunehmenden Gelenkverschleiss

**Gelenkarthrosen entwickeln sich schleichend und verursachen anfangs oft keine Beschwerden. Eines Tages aber machen sich die betroffenen Gelenke unangenehm bemerkbar: Man braucht morgens eine Weile, um sich «warmzulaufen», hat Anlauf- oder Belastungsschmerzen. Was hilft den schmerzenden Gelenken?**

von Andrea Wülker\*

**D**ie Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung. Sie betrifft oft gewichttragende Gelenke wie Knie- und Hüftgelenk, doch tritt sie häufig auch an der Hals- und Lendenwirbelsäule sowie an den Finger- und Grosszehngelenken auf. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die Häufigkeit dieser degenerativen Gelenkerkrankung zu. Es gibt viele Faktoren, die zur Entwicklung einer Arthrose beitragen können, beispielsweise Unfälle und Verletzungen, Übergewicht, Fehlstellungen, starke oder einseitige Belastung sowie rheumatische Gelenkerkrankungen. Auch die Veranlagung und das Alter spielen beim Entstehen der Arthrose eine wichtige Rolle.

### **Instabile und verdickte Gelenke**

Im Frühstadium ist die Arthrose noch nicht schmerzhaft: Etwa 20 Prozent der

über 50-Jährigen weisen zwar im Röntgenbild bereits Zeichen einer Hüft- oder Kniearthrose auf, aber nur etwa die Hälfte klagt über Beschwerden. Doch mit Fortschreiten der Erkrankung kommt es zu Anlauf-, Ermüdungs- und Belastungsschmerzen, schliesslich zu nächtlichen Schmerzen und zu Dauerschmerzen, Wetterfühligkeit und eingeschränkter Beweglichkeit. Weil die schmerzhaften Gelenke geschont werden, baut die Muskulatur ab, und es kommt zu einer Instabilität des Gelenks und nicht selten auch zur Verdickung und Deformierung. Dabei können die Beschwerden im Krankheitsverlauf durchaus variieren: Auf entzündliche Episoden mit Schwellungen und Gelenkergüssen können wieder bessere Phasen folgen. Die Arthrose verläuft individuell sehr unterschiedlich. Im Allgemeinen muss man aber damit rechnen, dass die



FOTO: WWW.ORTHOZENTRUM.CH



FOTO: ZVG

Arthrose an den Grundgelenken der grossen Zehen und an den Mittel- und Endgelenken der Finger.

Beschwerden mit dem Krankheitsverlauf zunehmen.

### Zuerst Salben

Grundsätzlich sollte man zuerst immer lokal behandeln, beispielsweise mit Rheumasalben, empfiehlt Michael Gengenbacher, Chefarzt Rheumatologie im Zentrum Rheuma, Rücken, Schmerz des Bethesda-Spitals Basel. Salben dringen allerdings nicht sehr tief ins Gewebe ein. Deshalb helfen sie bei dicht unter der Haut liegenden Gelenken wie Finger- und Kniegelenken zwar recht gut, sind aber an der Wirbelsäule oder am Hüftgelenk wegen der umgebenden Muskelschichten nicht so erfolgreich.

### Medikamente bei starken Schmerzen

Wenn Salben nicht ausreichend helfen, können Medikamente zum Einnehmen gegeben werden: Paracetamol wirkt schmerzlindernd, während sogenannte nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac und Ibuprofen schmerzlindernd und zusätzlich entzündungshemmend wirken. Allerdings verursachen NSAR häufiger Nebenwirkungen, insbesondere im Magen-Darm-Trakt. Deshalb sollten NSAR möglichst niedrig dosiert und nicht über lange Zeiträume eingenommen werden. Bei sehr starken Schmerzen kann der Arzt auch ein Opiat verordnen.

### Kortison nur befristet

Neben den genannten Schmerzmitteln werden häufig Präparate wie Chondroitinsulfat und Glukosaminoglykan ver-

schrieben, die den Knorpel aufbauen sollen. Sie sind gut verträglich und können Gelenkschmerzen günstig beeinflussen. Bei schweren entzündlichen Schüben kann es auch sinnvoll sein, das Gelenk zu punktieren und ein Kortisonpräparat in den Gelenkraum zu spritzen, sagt Michael Gengenbacher. Kortison wirkt stark entzündungshemmend und nimmt dadurch die Schmerzen. Kortisoninjektionen sollten nur befristet eingesetzt werden.

### Physikalische Therapie

Eine wichtige Komponente in der Arthrosebehandlung ist die physikalische Therapie, mit der man frühzeitig beginnen sollte. In der Krankengymnastik lernt der Patient unter anderem, wie er sich im Alltag bewegen kann, ohne die von Arthrose betroffenen Gelenke zu überlasten (Gehschule, Knieschule). Muskelaufbau und -kräftigung sind von Bedeutung, um die Gelenke zu stabilisieren. Bei aktivierter schmerzhafter Arthrose hilft eine Elektro- oder Ultraschalltherapie, bei Arthrose ohne Entzündungszeichen wird Rotlicht erfolgreich eingesetzt.

Wärme- und Kälteanwendungen können Arthroseschmerzen lindern. Ist das betroffene Gelenk akut gereizt, gerötet und überwärmt, tut Kälte gut, bei chronischen Beschwerden wird Wärme als angenehm empfunden. Am einfachsten in der Anwendung sind Hot-Cold-Packs. Wärmekissen, Fangopackungen, Heublumenwickel oder Paraffinbäder kommen ebenfalls infrage.

## Schmerzen vorbeugen - was Sie selbst tun können

- Gönnen Sie sich gute Schuhe. Ungeeignet sind hohe Absätze, weil diese Knie- und Zehengelenke und auch die Wirbelsäule vermehrt belasten. Günstig sind Schuhe mit Federung, weicher Sohle und einem ausreichend breiten Vorfuss- und Zehenbereich.
- Übergewicht drückt auf die tragenden Gelenke und scheint gerade bei der Kniearthrose eine Rolle zu spielen. Eine Gewichtsabnahme von mehreren Kilogramm kann die Gelenke schon spürbar entlasten.
- Halten Sie arthrotische Gelenke warm, meiden Sie Nässe und Kälte.
- Verzichten Sie auf Sportarten, die Ihre Gelenke stark beanspruchen. Schwimmen in warmem Wasser und Aquagymnastik sind bei Arthrose in der Regel gut geeignet.
- Bei Gelenkinstabilität hilft regelmässiges Muskeltraining, weil dies die Gelenke stabilisiert und entlastet.
- Hinsichtlich Ernährung und Einnahme von Vitaminpräparaten gibt es bis anhin keine gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse – weder für die Vorbeugung noch für die Behandlung der Arthrose.

### Was ausserdem hilft

Bandagen und Tapings (stützende Pflasterverbände) entlasten und wärmen das betroffene Gelenk, was sich günstig auf die Beschwerden auswirken kann. Ein Gehstock, ein Rollator oder sogenannte Visco-Heels (Fersenkissen aus elastischem Material), die eine Stossdämp-

### Unterschied Arthrose und rheumatoide Arthritis

Da die Begriffe ähnlich klingen und beide Krankheiten die Gelenke betreffen, werden Arthrose und rheumatoide Arthritis manchmal verwechselt. Doch handelt es sich um zwei völlig unterschiedliche Krankheiten.

fung beim Gehen bewirken, können Gelenke ebenfalls entlasten, so Michael Gengenbacher.

Bei fortgeschrittener Arthrose und entsprechenden Beschwerden kommen unterschiedliche Operationsverfahren zum Einsatz, entweder als offene Operation oder im Rahmen einer Gelenkspiegelung. Je nach Lokalisation der Arthrose ist auch ein künstlicher Gelenkersatz mit einer Prothese möglich, beispielsweise an Hüft- oder Kniegelenk. Eine solche Gelenkersatzoperation sollten ältere Menschen nicht zu lange hinauszögern.

\*Dr. med. Andrea Wülker ist Medizinjournalistin und lebt in Offenburg (D).

#### Arthrose

- Ursache: Gelenkverschleiss (degenerative Gelenkerkrankung)
- Beginnt meist nach dem 40. Lebensjahr
- Entwickelt sich langsam fortschreitend im Lauf von Jahren
- Grundsätzlich ist die Arthrose eine nicht entzündliche Erkrankung, doch können entzündliche Schübe mit Rötung, Schwellung und Überwärmung auftreten (aktivierte Arthrose)
- Häufig betroffen sind Hüft-, Knie- und Grosszehengrundgelenke, Gelenke der Hals- und Lendenwirbelsäule, Fingerend- und Fingermittelgelenke sowie Daumengrundgelenke
- Kein allgemeines Krankheitsgefühl
- Laboruntersuchung: in der Regel keine Entzündungszeichen im Blut

#### Rheumatoide Arthritis

- Ursache: Störung des Immunsystems (Autoimmunerkrankung)
- Beginnt oft im mittleren Alter zwischen 40 und 60 Jahren, Frauen sind dreimal häufiger betroffen als Männer
- Entzündliche Veränderungen, betrifft typischerweise viele Gelenke gleichzeitig (beidseits schmerzhaft, geschwollene Gelenke insbesondere an den Händen; Steifheit der Gelenke, vor allem morgens)
- Häufig betroffen sind Handgelenke, Fingergrundgelenke, Fingermittelgelenke; typisch ist ein symmetrischer Befall
- Die Entzündung kann auch Organe befallen (z.B. Herz, Gefässe, Lunge, Augen)
- Allgemeinsymptome: Abgeschlagenheit, nächtliches Schwitzen, manchmal leichtes Fieber
- Laboruntersuchungen: häufig unspezifische Entzündungszeichen und Rheumafaktoren, im Blut sind typische Antikörper nachweisbar

## BÜCHER

### Kochen

#### Genussvoll essen trotz Diabetes

Bei Diabetes spielt die richtige Ernährung eine bedeutende Rolle, denn sie entscheidet massgeblich mit über den Behandlungserfolg. Deshalb ist es notwendig, dass Betroffene ihre Essgewohnheiten entsprechend anpassen. Dieses Kochbuch möchte mit schmackhaften, originellen Rezepten die Umstellung erleichtern und zeigen, dass Diabetiker auf Genuss nicht verzichten müssen. Von Vorspeisen bis zu Desserts werden festliche Gerichte präsentiert, mit denen man sich selbst im Alltag eine Freude machen oder die man als Menüs zusammenstellen kann, um Gäste zu verwöhnen. Zusätzlich zu den Rezepten erfahren die Leser im ersten Teil kurz und prägnant das Wichtigste über die aktuelle Diabe-

tesernährung und -therapie. Die Informationen und Empfehlungen sind so zusammengestellt, dass sich die Leser leicht zurechtfinden und sie auch konkret im Alltag umsetzen können. Dabei ist es den Autorinnen, beide diplomierte Ernährungsberaterinnen, ein Anliegen, dass lieb gewonnene Essgewohnheiten im Rahmen der Diabetes-therapie berücksichtigt werden können.

«Das neue Diabetes-Kochbuch»  
N. Zumbunn-Loosli, J. Parera  
AT-Verlag 2009. 143 Seiten mit zahlreichen Fotos, Fr. 34.90  
ISBN: 978-3-03800-442-4

