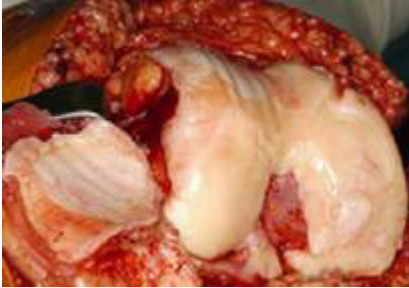


Arthrose

Als Arthrose wird die Schädigung des Gelenkknorpels bezeichnet. Im gesunden Gelenk nimmt der Knorpel ein Leben lang Lasten auf, leitet sie weiter und verarbeitet sie. Das Gelenk arbeitet im Normalfall wie ein gut geschmiertes Getriebe. Wenn dieser Knorpel geschädigt ist, kommt es zur Arthrose. Sie kann das Hüftgelenk, Kniegelenk, Sprunggelenk oder die Fingergelenke betreffen. Die Erkrankung ist sehr schmerzhaft, hat einen schleichenden Beginn und behindert die normale Funktion der Gelenke. Arthrose kann in jedem Lebensalter auftreten. Unerkannt und unbehandelt führt die Krankheit zur Zerstörung des betroffenen Gelenkes.



Wie Spurrillen auf der Autobahn sehen die Gelenkschäden aus, die bei einer Arthrose vorkommen.
Foto: Hofmann

Ursachen für eine Arthrose

In 90 von 100 Fällen sind die Gründe für eine Arthrose nicht bekannt.

Mögliche Gründe sind:

- » Gelenkverletzung nach Unfällen
- » (angeborene) Fehlstellungen der Beine oder der Hüfte
- » Folge von Infektionen nach einer Injektion (zum Beispiel „Schmerz-spritze“) in ein Gelenk.
- » Stoffwechselerkrankungen
- » rheumatische Erkrankungen
- » familiäre Vorbelastung
- » falsche Ernährung und Übergewicht
- » Überlastung oder Fehlbelastung
- » Entlastung und fehlende Belastung (Immobilisierung)

Gelenke leben von der Bewegung. Ein Knorpel hat keine Blutzirkulation. Druck und Zug müssen ständig wirken, damit es zum Stoffaustausch kommt.

Wie häufig tritt Arthrose auf?

Arthrose ist eine Erkrankung, die relativ häufig auftritt. Jährlich erkranken in Deutschland 8 von 100 Menschen über 50 Jahren neu an einer Arthrose. Das ist in etwa soviel wie die Anzahl der Einwohner von Köln und Hamburg zusammen genommen. Tendenz zunehmend. Arthrose ist keine Erkrankung des Alters! So haben zum Beispiel 10 von 100 Kindern unter 12 Jahren, 30 von 100 Jugendlichen unter 20 Jahren und 60-80 von 100 Erwachsenen über 50 Jahre immer wiederkehrende Knieschmerzen. Diese Zahlen gelten für andere Gelenke in ähnlicher Form. Bei Kindern werden Gelenkschmerzen oft als Wachstumsschmerzen abgetan und nicht ernst genug genommen. Das ist gefährlich, denn so kann sich unbemerkt eine Funktionsstörung des Gelenks entwickeln.

Symptome

Das entscheidende Anzeichen für eine Arthrose ist der Schmerz. Er verändert sich im Verlauf der Krankheit: Bewegungsabhängiger Schmerz, Anlaufschmerz, belastungsabhängiger Gelenkschmerz, Ruheschmerz, Nachtschmerz. Wenn die Erkrankung fortschreitet, wirken die Schmerzmittel immer schlechter. Weitere Anzeichen für eine Arthrose sind: Schwellungen der Gelenkkapsel, Überwärmung, Gelenkguss, das Gelenk wird fester oder man bemerkt ein Knacken und Knirschen bei Bewegung.

Risikofaktoren

Das Risiko, an einer Arthrose zu erkranken, wird von verschiedenen Einflüssen bestimmt:

- » Alter und Geschlecht (bis 50 Jahre bei Männern häufiger, danach bei Frauen häufiger)
- » Übergewicht (bei Menschen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von $> 30 \text{ kg/m}^2$ besteht eine vierfach höhere Wahrscheinlichkeit, an einer Arthrose zu erkranken als bei Normalgewichtigen)
- » Nikotin
- » Fehlstellungen der Gelenke
- » Aktivitätsgrad (wenig körperliche Aktivität)
- » Belastungen, die schädlich für die Gelenke sind (unphysiologische Gelenkbelastung / Fehlbewegungen)

Wie kann Arthrose behandelt werden?

Bis heute gibt es kein Medikament und keine anderen Verfahren, um einen einmal zerstörten Knorpel wiederherzustellen. Eine Früherkennung des Knorpelschadens ist notwendig und möglich!

Die Behandlungsmöglichkeiten sind:

- » Gesunde Lebensweise: regelmäßige harmonische Bewegungen ohne Stoßbelastung (gut sind Radfahren, Schwimmen oder Langlauf), gesunde Ernährung, Gewichtskontrolle, Nichtraucher
- » Vermeidung von Fehl-Belastungen (z.B. falsches Heben)
- » Physiotherapie
- » Knorpelersatzverfahren: wenn betroffene Bereiche klein sind
- » Teilersatz des Gelenkes: nur der defekte Teil des Gelenkes wird ersetzt. So kann man Zeit gewinnen!
- » Wenn das Gelenk verschlissen ist, und alle Gelenk erhaltenden Maßnahmen versagt haben, ist eine Operation mit vollständigem Gelenkersatz erforderlich.

Informationen und Adressen

Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie
Universitätsklinikum Jena
Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Gunther O. Hofmann
<http://www.uc.uniklinikum-jena.de>

Wissenschaftlich geprüfte Patienteninformationen
www.gesundheitsinformation.de
Qualitätsbewertete Patienteninformationen
www.patienten-information.de

GesundheitsUni Jena am Universitätsklinikum Jena
www.gesundheitsuni-jena.de