

Arthrose

Gelenkverschleiß

Chronisch, degenerative (Verfall) Zellschädigung
Erkrankung eines oder mehrerer Gelenke (z. B. Schulter, Hand, Knie, Hüfte)

Ursache

- physiologische Altersprozesse (den Stoffwechsel betreffend, hormonell)
- Überbeanspruchungsschäden (schwere Arbeit, hohes Körpergewicht)
- Unfälle (Luxation, Fraktur)
- Gelenkentzündungen (z.B. wie bei rheumatischer Erkrankung)
- Veränderung der Zusammensetzung der Gelenkflüssigkeit
- Vererbungsmöglichkeit
- angeborene Fehlbelastung wie z.B. O-Beine, X-Beine, Gelenkpfannenfehlbildung des Hüftgelenks (Hüftdysplasie)

Symptome

- Morgensteifigkeit
- Anlauf-, Bewegungs-, Belastungsschmerz
- Bewegungseinschränkungen
- erhöhte Muskelspannung
- Reibegeräusche bei Bewegung
- röntgenologische, sichtbare Veränderungen, wie z.B. Verkleinerung des Gelenkspaltes

Verlauf

Der Krankheitsverlauf der Arthrose/Polyarthrose schreitet langsam voran. Im Mittelpunkt der Arthrose steht der Gelenkknorpel, der sich nicht wieder erneuern kann. Eine übliche Schweregradeinteilung erfolgt in 4 Stadien. In der aktivierten Arthrose findet eine Reizung der Gelenkkapsel durch Abriebknorpelprodukte statt. Es entstehen die typischen lokalen Entzündungszeichen wie Schwellung, Rötung, Überwärmung und ein Gelenkerguss.

Was können Sie tun?

Therapeutische Maßnahmen

- Thermische Behandlung
 - Wärme bei Schmerzen (z.B. Rapsbäder, Fango, Mooranwendungen)
 - Kälte bei Entzündung (z.B. Rapsbäder)

ausprobieren, was individuell gut tut
- Mobilisation der Gelenke ohne Belastung/Gewicht (z.B. Wandern, Stickwalking, Radfahren, Schwimmen, Gerätetraining)
- Kräftigung der Muskulatur, die das betroffene Gelenk unterstützt
- Physio- und Ergotherapeutische Behandlungen
- Medikamente (schmerzlindernd, entzündungshemmend)
- Alltagstraining und Gelenkschutz
 - Ausgewogenheit zwischen Belastung und Pausen, Überbelastung meiden,
 - Schmerzgrenze beachten
 - Ruhigstellung bei akuten Reizzuständen
 - Einsatz von Orthesen, Bandagen, Schienen (nicht dauerhaft tragen)
 - Gelenkentlastende Lagerung (bei Unsicherheit den Arzt oder Therapeuten fragen)
 - Gewichtsreduktion
- operative Maßnahmen (z.B. künstlicher Gelenkersatz, Gelenkversteifung)