

Arthrose – das können Sie tun

Sehr geehrter Patientin, sehr geehrter Patient,

Arthrose ist zu einer Volkskrankheit geworden – Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen. Jeder Vierte mit Arthrose hat eine Kniearthrose. Ursachen sind vielfach Überbelastungen, Fehlstellungen der Gelenke oder Verletzungen. Übergewicht fördert eine Arthrose. Das tückische der Erkrankung: Sie beginnt schleichend und zunächst ohne Krankheitszeichen. Bei der Vorbeugung und bei der Behandlung können Sie einiges selbst tun.

Abspecken ist gleich mehrfach positiv

Übergewicht zu vermeiden, ist einer der wichtigsten Faktoren zur Arthrosevorbeugung. Schon ein moderater Gewichtsverlust (fünf Prozent in 18 Monaten) plus moderate sportliche Betätigung wirken positiv auf die Gelenke. In Studien wurde zudem beobachtet, dass sich bei Patienten mit Arthrose die Symptome bessern, wenn sie abnehmen. Dabei wirkte sich das Abspecken nicht nur auf die durch Arthrose veränderte Kniegelenke positiv aus, sondern auch auf Fingergelenke mit Arthrose. Der positive

Effekt des Abspeckens liegt somit weniger am Verlust von Körpergewicht, sondern vielmehr am Verlust von Körperfett. Dadurch wird letztlich die Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen vermindert.

Die Muskulatur ist besonders für das Kniegelenk ein wichtiger Stabilisator. Der Vorteil: Muskelaufbau wirkt schnell und trotz möglichen Übergewichts. Eine Kniebandage kann das Gelenk ebenfalls stabilisieren und ist bereits im Stadium I einer Kniearthrose sinnvoll, wenn die ersten Instabilitäten im Gelenk entstehen können.

*Auch bei Arthrose gilt:
Wer rastet, der rostet.*

Wichtig ist ebenfalls ausreichende Bewegung. Denn auch für Patienten mit Arthrose gilt: Wer rastet, der rostet. Dabei kommt es auf die richtige sportliche Betätigung an. Laufen und Joggen belastet das Knie mehr als Radfahren, Schwimmen oder

Wandern. Im Gebirge belastet das Bergabgehen die Kniegelenke stark. Wanderer mit Problemen in den Kniegelenken sollten daher den Lift bergab und nicht bergauf nehmen. Das ist zwar etwas anstrengender, die Kniegelenke freuen sich jedoch über die Entlastung.

Arzneien lindern die Schmerzen

Arzneien werden gegen Schmerz und Entzündung eingesetzt. Dabei gibt es reine Schmerzmittel und sogenannte nicht-steroidale

Antirheumatika.

Knorpelbausteine als Nahrungsergänzung können die Therapie unterstützen, auch deren Injektion ins Gelenk durch den Facharzt. Physiotherapie und Akupunktur leisten ebenfalls

einen Beitrag zur Therapie. Letzte Option ist die Operation, wobei es große Fortschritte im Bereich der Gewebekultur gegeben hat. Und neue Prothesen und Techniken lassen heutzutage eine Endoprothese nicht erst im Endstadium indiziert sein.



Springer Medizin

Überreicht
von



**Internistische
Gesundheitspraxis**

Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim
Tel: 06164 - 32 56 Fax: - 55 272