

PROF. DR. MED. MUSA CITAK

DIE WAHRHEIT ÜBER ARTHROSE

Endlich wieder schmerzfrei leben



Mit großem
Selbsthilfe-Programm
aus Bewegung,
Naturheilkunde +
Ernährung



ZS VERLAG

SCHMERZEN KOMMEN IN SCHÜBEN

Die Entstehung der Arthrose bleibt leider lange unentdeckt. Wenn der Schmerz sich bemerkbar macht, ist die Erkrankung schon da. Das kann gefährliche Folgen haben. Denn die Patienten wiegen sich oft jahrelang in falscher Sicherheit, statt rechtzeitig vorzubeugen.

Habe ich Arthrose? Mit dem Älterwerden steht wohl jeder irgendwann vor dieser Frage. Eine ehrliche Antwort ist ohne Arzt kaum möglich. Denn das größte Problem bei der Arthrose ist, dass sie sich lang-sam entwickelt und dabei sehr lange unbemerkt bleibt. Kommt es erstmalig zu Schmerzen, ist die Erkrankung bereits da. Die Betroffenen sind natürlich beunruhigt und machen einen Termin beim Arzt. Im Durchschnitt zwei Wochen später sitzen sie dann bei mir in der Praxis und sind überraschend gut gelaunt. Wenn ich nicht wüsste, woran das liegt, würde ich staunen. Aber ich kenne das schon und kann meine Patienten verstehen. Denn aus ihrer Sicht haben sie völlig recht, wenn sie sagen: „Ich bin eigentlich nur gekommen, weil ich einen Termin hatte und den nicht sausen lassen wollte. Meine Beschwerden sind inzwischen wieder verschwunden. Ich bin gesund.“

Der Schmerz lässt nach, aber die Arthrose bleibt

Schön wäre es, aber das ist leider nicht richtig. Denn es ist nicht die Arthrose, die offenbar wieder verschwunden ist, sondern es ist der Schmerz, der – je nach Alter und Therapie – nach dem ersten Schub vorbeigeht. Von nun an wechselt sich die aktive und schmerzhafteste Arthrose-Phase mit einer inaktiven Phase ab, die nicht schmerzhaft ist. Die Patienten haben das Gefühl, dass alles wieder so ist wie früher. In dieser Zeit glauben sie es gern, wenn jemand von der „Arthrose- Lüge“ spricht und ihnen versichert, dass ihr Problem eigentlich gar keines ist. Doch das ist leider nicht die Wahrheit.

Während die Patienten sich in falscher Sicherheit wiegen, schreitet die Arthrose langsam, aber sicher weiter voran. Unabhängig vom Schmerzempfinden steigt die Krankheitskurve steil nach oben, während der Schmerz wellenförmig verläuft. Nach der ersten aktiven und der ersten inaktiven Phase kommt der nächste Phasenwechsel. Diesmal werden die Schmerzen stärker, verschwinden danach aber

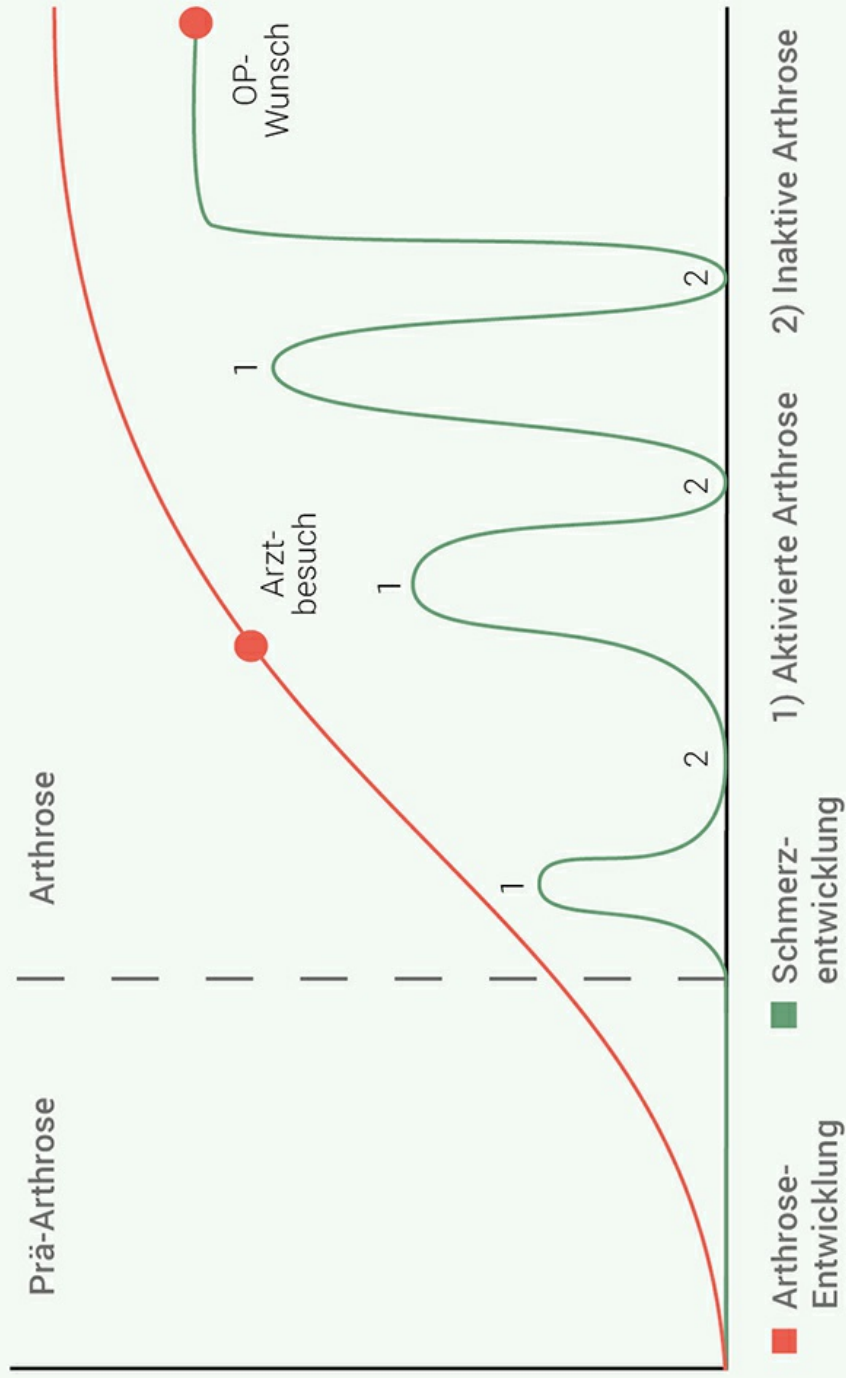
genauso wie in der ersten inaktiven Phase wieder. Dies wiederholt sich noch ein paar Mal, bis die Schmerzen schließlich so stark sind, dass der Patient sie nur noch mit Medikamenten erträgt und sich ein neues Gelenk und die damit verbundene Operation wünscht. Zu diesem Zeitpunkt sind schon viele Monate und Jahre vergangen, in denen man das Fortschreiten der tückischen Erkrankung mit verschiedenen Maßnahmen hätte aufhalten können. Unser Körper besitzt nämlich enorme Selbstheilungskräfte, die allerdings aktiviert werden müssen.

Die Ursache der Schmerzen bestimmt über die Therapie

Hinzu kommt: Viele Patienten leiden nicht an den Schmerzen der direkten Arthrose, sondern an Sehnenreizungen oder Muskelschmerzen, die entstanden sind, weil sich die Biomechanik des Gelenks verändert hat. Deshalb geht es nicht darum, den Patienten, der keine akuten Schmerzen mehr hat, möglichst schnell wieder nach Hause zu schicken. Als Arzt muss ich die drei Hauptprobleme für Schmerzen auseinanderhalten können. Kommen die Beschwerden vom Gelenk, von den Muskeln oder von den Sehnen? Nur dann kann ich die richtige Therapie aussuchen. Wer unter Schmerzen leidet, folgt einem natürlichen Reflex: Er versucht, die Beschwerden zu lindern, indem er das Gelenk so oft wie möglich in Ruhe lässt. Das funktioniert eine Zeit lang: Was nicht bewegt wird, tut auch nicht weh. Doch je länger die schmerzhafteste Phase andauert, desto weniger wird das Gelenk bewegt. Diese Form von Schonung führt nicht zur Heilung, sondern bewirkt das Gegenteil! Ein Gelenk, das nicht benutzt wird, wird schlechter durchblutet und die Arthrose kann schneller voranschreiten. Daher sollten Arthrose-Patienten das betroffene Gelenk regelmäßig möglichst schonend bewegen, unabhängig davon, ob sie gerade akute Schmerzen haben oder nicht.

Die Beschwerden verlaufen wellenförmig

Während die Arthrose immer weiter fortschreitet (obere Linie), verläuft die Schmerzentwicklung (untere Linie) in Wellen. Aktive Phasen (1) und inaktive (2) wechseln sich ab.



ARTHROSE: MYTHEN UND WISSENSWERTES

Ist es schlimm, wenn die Knochen knacken? Was haben Gummibärchen mit der Arthrose-Therapie zu tun? Wie komme ich an eine zweite Arztmeinung? Und unter welchen Bedingungen ist Kniearthrose eine Berufskrankheit? Hier gibt es Tipps und Informationen.

LEIDER FALSCH

Gummibärchen für die Gelenke?

„Gelatine ist gut für die Gelenke.“ Das wird immer wieder gesagt, ist aber leider kein Freibrief zum Gummibärchennaschen. Die Annahme basiert darauf, dass es tatsächlich Gelatinetabletten gibt, die gegen Gelenkschmerzen helfen sollen. Sie enthalten aber andere Stoffe als Lebensmittelgelatine. An der Gummibärchen-Theorie ist also nichts dran. Im Gegenteil: Die Naschereien gehören zu den ungesündesten Süßigkeiten, kleben in den Zahnzwischenräumen und enthalten viel Zucker. Zur Wirksamkeit von Gelatinetabletten gibt es übrigens Studien mit gegensätzlichen Ergebnissen: Die einen bestätigen die Wirkung, bei anderen zeigte sich hingegen kein Unterschied zwischen den Tabletten und Placebos.

HÄUFIG WAHR

Knochenknacken in der Schulter

„Bei mir knackt die Schulter. Habe ich Arthrose?“ Diese Frage wird mir häufig gestellt. Das Knacken der Schulter kann mehrere Ursachen haben. Die häufigste ist tatsächlich die Arthrose beziehungsweise die beginnende Arthrose im Schultergelenk. Weil die Gelenke sich durch die Erkrankung verändern, kommen die Knochen näher aneinander. Es bilden sich knöcherne Zacken aus, die bei Bewegung gegeneinanderreiben können. Solange Sie beim Knacken keine Schmerzen spüren, würde man noch keine Therapie einleiten. Jedoch sollten Sie die Schulter nicht herausfordern, indem Sie zum Beispiel länger mit den Armen über dem Kopf arbeiten. Das könnte eine Arthrose aktivieren. Eine weitere Ursache für das Schulterknacken kann auch die „Kalkschulter“ sein. Hier reibt die Kalksehne an benachbarten Strukturen. In beiden Fällen ist eine Abklärung beim Arzt sinnvoll.

SEHR SINNVOLL

Zweite Meinung erwünscht

Wenn Sie Zweifel an der Diagnose und den Therapieempfehlungen Ihres Arztes haben, sollten Sie sich immer eine zweite Meinung einholen. Dafür muss Ihr Arzt Ihnen Kopien der Patientenakte aushändigen. Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen dies. Vor operativen Eingriffen an Rücken, Hüfte, Schulter oder Knie kann sich jeder Patient von einem zweiten Arzt beraten lassen. Die Kassen empfehlen in der Regel einen Spezialisten dafür. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse danach.

GUT ZU WISSEN

So bekommen Sie einen Termin

Bis Sie einen Termin beim Orthopäden bekommen, dauert es in der Regel vier Wochen. Wenn Sie nicht so lange warten wollen, nehmen Sie die Terminstelle der Krankenkassen in Anspruch. Mich wundert es, wie viele Patienten mit ernsthaften Problemen sehr lange auf einen Termin warten, während andere sich über die Terminstellen innerhalb von wenigen Tagen bei mir vorstellen. Sie sollten keine Scheu davor haben, diesen Dienst in Anspruch zu nehmen. Sie werden nicht anders behandelt als die anderen Patienten. Auch wenn der Orthopäde nicht Ihre erste Wahl ist, sollten Sie ihn unbedingt konsultieren, damit die ersten Schritte eingeleitet werden können.

BITTE BEACHTEN

Berufskrankheit Kniearthrose

Wenn Sie in einem handwerklichen Beruf arbeiten, in dem Sie häufig knien, hocken, kriechen oder auf den Fersen sitzen müssen (zum Beispiel als Maurer, Fliesenleger, Installateur oder Dachdecker), kann Arthrose im Knie eine Berufskrankheit sein. Dafür steht Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen eine Entschädigung in Form einer Erwerbsminderungsrente oder die Übernahme der Kosten für medizinische und Rehamaßnahmen zu.