

NEVER

GIVE UP

**Fit und vital
mit Arthrose**

**CHRISTIAN
NEUREUTHER**
PROF. DR. CHRISTIAN FINK
FRANK BÖMERS



ZS VERLAG

DIAGNOSE ARTHROSE: DAS HILFT!

Was ist eigentlich Arthrose? Was muss man beachten und was kann man dagegen tun? Wir geben Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema. Außerdem erfahren Sie, welche Anwendungen helfen, welche Heilpflanzen und technischen Hilfsmittel Ihnen guttun, wie Sie den Schmerzkreislauf durchbrechen können und wann eine Operation schließlich doch unumgänglich ist.



Es ist ganz normal, wenn es hin und wieder zwickt und zieht. Aber das sollte auf keinen Fall zum Dauerzustand werden. Es gibt heute so viele Möglichkeiten, trotz Arthrose aktiv und agil zu bleiben. Nutzen Sie sie!

Christian Neureuther



Aktiv bleiben, statt faul herumzusitzen, hilft einem arthrosekranken Knie mehr als so manch teures Wundermittel.

Prof. Dr. Christian Fink

WAS SIE ÜBER ARTHROSE WISSEN MÜSSEN

Arthrose ist eine der häufigsten Gelenkerkrankungen. Aber was genau steckt dahinter? Und wie kann ein Leben mit der Krankheit gelingen? Der Orthopäde und Sporttraumatologe Prof. Dr. Christian Fink beantwortet die wichtigsten Fragen.

Was ist Arthrose?

Arthrose ist eine Gelenkerkrankung: Wenn die Knorpelschicht der Gelenke in großen Bereichen angegriffen oder zerstört ist, sprechen Mediziner von Arthrose.

Alle Knochen im Körper werden durch Gelenke verbunden. Im Bereich dieser Gelenke sind die Enden der Knochen von einer Knorpelschicht überzogen. Gelenkknorpel besteht zum überwiegenden Teil aus Wasser, das in einem speziellen „Stützgerüst“ gebunden ist. Dieses sorgt für Zugfestigkeit und Steifigkeit, der Wasseranteil dagegen ist für die Druckfestigkeit des Knorpels verantwortlich. Im Kniegelenk zum Beispiel ist der Knorpel bis zu 5 mm dick. Er ist also ein idealer „Stoßdämpfer“, solange er gesund ist. Darüber hinaus ist ein gesunder Knorpel die perfekte Gleitfläche: Er macht es möglich, dass sich unsere Gelenke reibungsfrei und schmerzfrei bewegen können. Die Gleiteigenschaften von gesundem Knorpel auf Knorpel sind etwa zehnmal besser als die von Eis auf Eis.

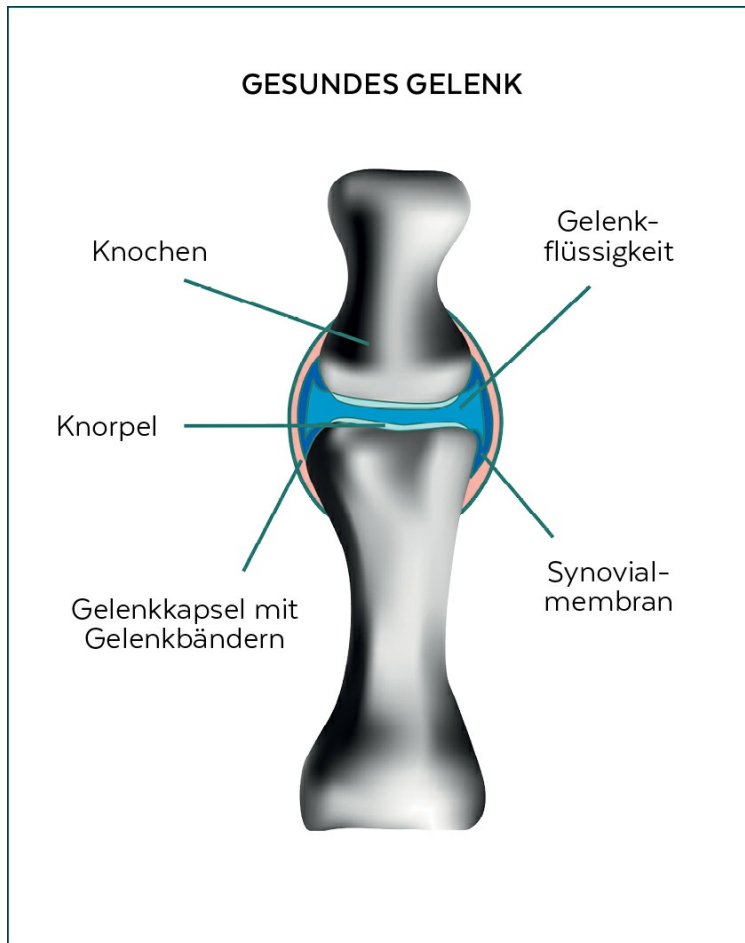
Der Knorpelschaden im Gelenk wird im Allgemeinen in vier Grade eingeteilt. Grad 1 stellt nur eine leichte Erweichung dar, die keine Beschwerden auslöst. Bei Grad 2 zeigen sich Risse im Gelenkknorpel, die sich allerdings noch in den oberflächlichen Schichten befinden. Bei Grad 3 sind bereits Knorpelfransen und Defekte sichtbar und bei Grad 4 reicht der Knorpelschaden schließlich bis an den Knochen. Der Übergang, ab wann man nicht mehr nur von einem Knorpelschaden, sondern bereits von Arthrose spricht, ist ein fließender.

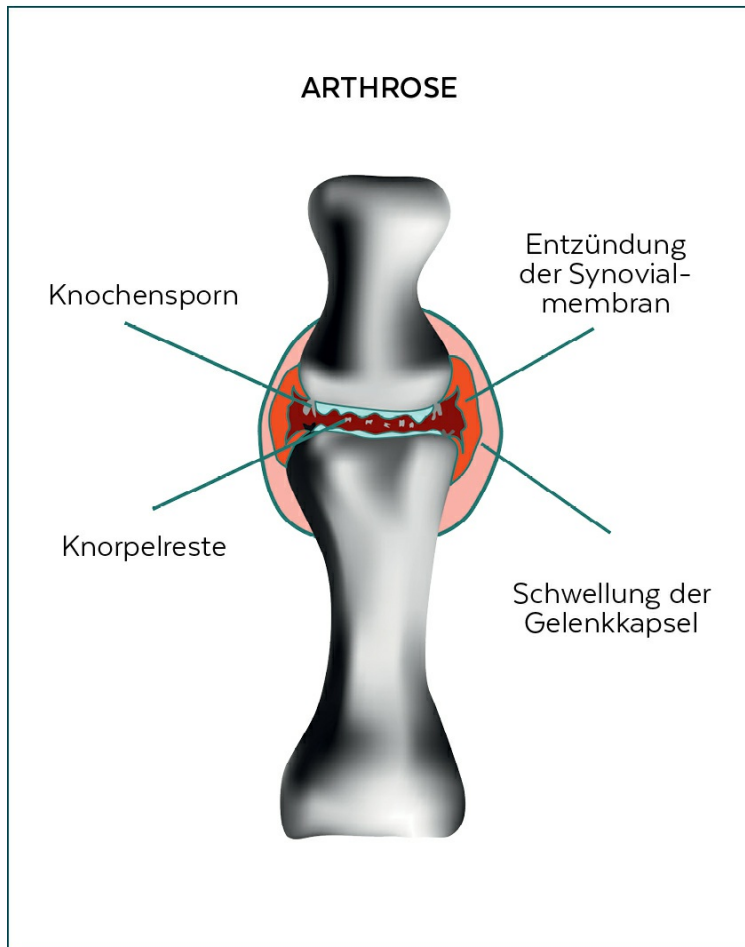
Weil der Gelenkknorpel keine Blutgefäße besitzt, können Verletzungen nur schlecht heilen. Außerdem hat der Gelenkknorpel selbst keine Nervenfasern, deshalb nehmen Betroffene Schmerzen oft erst dann wahr, wenn der Knorpelschaden schon recht groß ist. Das macht es natürlich schwer, schon frühzeitig Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Schmerzen entstehen in der Regel, wenn die Dämpfungseigenschaften des Knorpels so stark nachlassen, dass die Belastungen auf den darunterliegenden Knochen zu groß werden. Im Gegensatz zum Knorpel selbst besitzt der gelenknahe Knochen nämlich sehr viele schmerz sensible Nervenendigungen. Schmerzen treten auch auf, wenn durch Knorpelabrieb und Rauigkeiten des Gelenkknorpels die Innenseite der Gelenkkapsel (Synovialis) anfängt, sich zu entzünden, und daher vermehrt Gelenkflüssigkeit (Synovialflüssigkeit) bildet. Denn durch

diese kommt es zu schmerzhaften Schwellungen und Gelenkergüssen.

Nach welchem Mechanismus Schmerz bei Arthrose genau entsteht, ist allerdings noch nicht vollständig geklärt. Auch wenn zwei Patienten laut Röntgenbild den gleichen Arthrose-Grad haben, bedeutet dies nicht, dass sie auch die gleichen Schmerzen verspüren.





Woher kommt Arthrose?

Ein Knorpelschaden kann entweder durch ein akutes Unfallereignis, wie zum Beispiel einen Sportunfall, oder durch die zunehmende Abnutzung im Laufe des Lebens entstehen. Fehlhaltungen, Übergewicht, aber auch Vererbung spielen in diesem natürlichen Verschleißprozess eine wesentliche Rolle. Krankheiten (wie Rheuma oder Schuppenflechte) können ebenfalls zu Gelenkarthrose führen. Diese entzündliche Form der Arthrose bezeichnet man als Arthritis. Während Abnutzungserscheinungen häufig anfangs nur Teile des Gelenkknorpels betreffen, ist bei den entzündlichen Formen immer das ganze Gelenk beteiligt.

Muss Arthrose immer wehtun?

Nein. Wie bereits angesprochen, muss Arthrose nicht zwingend Beschwerden verursachen. Manchmal ist man wirklich überrascht, wenn man Röntgenbilder von Patienten sieht, die bereits sehr fortgeschrittene Stadien von Arthrose zeigen, aber nur wenig oder auch gar keine Schmerzen haben. Das Röntgenbild meines Vaters etwa sah zehn Jahre lang völlig gleich aus: