

## **Arthrose (Allgemein)**

### **Was ist Arthrose?**

Die Arthrose ist ein Krankheitsbild, welches sich auf den fortschreitenden Abbau des Gelenkknorpels bezieht. Sie wird in 4 Schweregrade unterteilt:

1. Grad: Der Knorpel ist noch glatt und intakt, unter bildgebenden Verfahren zeigen sich noch keine Auffälligkeiten. Jedoch verliert er bereits an Elastizität und Regenerationsfähigkeit.
2. Grad: Der Knorpel ist leicht angeraut und zeigt unter bildgebenden Verfahren Rillen und Furchen auf. Die Elastizität und Regenerationsfähigkeit nimmt weiter ab, häufig werden Anlaufschmerzen gespürt.
3. Grad: Der Knorpel hat an mindestens einer Stelle einen großen Krater, welcher bis auf den Knochen reicht, sichtbar unter bildgebenden Verfahren. Die Knochenpartner reiben aufeinander und verursachen in der Regel starke Schmerzen bei Bewegung. Ebenfalls charakteristisch ist ein Auftretender Ruheschmerz/Nachtschmerz.
4. Grad: Der Knorpel ist nicht mehr vorhanden. Eventuelle knöcherne Veränderungen.

### **Welche Ursachen führen zu einer Arthrose?**

Verschiedene Ursachen und Risikofaktoren können zu einer Arthrose führen, häufig treten sie auch in Kombination auf:

- Übergewicht
- Fehlstellungen der Gelenke
- Bewegungsmangel
- Einseitige Belastungen
- Diabetes mellitus
- Mangel durchblutung

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Arthrose-Risiko, außerdem sind Frauen häufiger betroffen als Männer.

### **Wie kann Arthrose behandelt werden?**

Arthrose ist im Prinzip nicht heilbar. Mit diversen Maßnahmen kann man versuchen, den Fortlauf der Erkrankung zu verlangsamen bzw. im besten Fall aufzuhalten.

*Physikalisch gesehen* helfen Wärmebehandlungen, Massagen und Krankengymnastik, um den Bereich um den Knorpel herum vermehrt zu durchbluten. Der Knorpel an sich enthält zwar keine Blutgefäße, jedoch ernährt er sich durch „Diffusion“, das heißt, die benötigten Stoffe werden durch den Transport durch Zellmembranen hindurch an den benötigten Ort transportiert. Eine erhöhte lokale Durchblutung verbessert diesen Prozess. Nicht zu vernachlässigen ist auch die Tatsache, dass der Knorpel keine Nervenzellen enthält und somit ausgegangen werden muss, dass die Schmerzen in den ersten beiden Stadien durch die umliegenden Strukturen, wie z.B. Gelenkkapsel, Sehnen, Bändern und Muskeln, entstehen. Die direkte Behandlung dieser Strukturen führt in den meisten Fällen zu einer Schmerzlinderung. Durch die Krankengymnastik wird ebenfalls die Muskulatur gestärkt, was zu einer niedrigeren Belastung des Knorpels führt und Fehlhaltungen korrigieren

kann. Generell hilft viel Bewegung mit wenig Belastung, z.B. Fahrrad fahren bei Kniegelenkarthrose, um die Bildung von Gelenkschmiere anzuregen.

Bei Übergewicht sollte dieses unbedingt abgebaut werden.

*Operativ gesehen* besteht die Möglichkeit eines Gelenkersatzes ebenso wie die Transplantation von Knorpel, jedoch sollten beide Maßnahmen so lange wie möglich aufgeschoben werden.

*Medikamentös gesehen* hilft die Gabe von sogenannten NASR (z.B. Ibuprofen, Diclofenac,...), Chondroitin, Hyaluronsäure und Aminosäuren.

### **Beispielübungen zum selber machen für zu Hause**

Alle hier genannten Übungen sollten schmerzfrei und jeweils über mehrere Minuten (3-5) hinweg ausgeführt werden, mindestens einmal am Tag. Durch die geringe Belastung kann so gut wie kein Übertraining entstehen, daher können die Übungen auch mehrmals am Tag durchgeführt werden. Wenn eine Übung Schmerzen verursacht, verringern Sie den Bewegungsradius, bis diese schmerzfrei möglich ist.

Eine Sonderform stellt das letzte Stadium der Erkrankung dar. Da hier kein Knorpel mehr vorhanden ist, zielen die Übungen nicht auf einen längstmöglichen Erhalt der Knorpelstruktur, sondern dienen zur Vermeidung von Komplikationen, wie z.B. Kontrakturen. Schmerzen sind in diesem Stadium ohne Schmerzmittel nicht vermeidbar.

Kniearthrose: Sitz auf Bett/Tischkante, Füße schweben über dem Boden, Beine locker pendeln. Bonus: Gewichtsmanschetten um die Unterschenkel oder schwere Schuhe anziehen.

Hüftarthrose: Einbeinstand auf Treppenstufe oder Buch/Brett, krankes Bein seitlich im Überhang und es locker pendeln lassen. Bonus: Gewichtsmanschetten um den Unterschenkel oder schweren Schuh anziehen.

Schulterarthrose: Stand, leicht nach vorne gebeugt, Arme pendeln lassen. Bonus: Wasserflasche oder kleines Gewicht in die Hände nehmen.

Wirbelsäulenarthrose allgemein: Vierfüßler-stand, abwechselnd die Wirbelsäule maximal einrollen und maximal strecken.

Wirbelsäulenarthrose LWS: Sitz, Becken in alle Richtungen kreisen lassen.

Wirbelsäulenarthrose HWS: Mehrmals hintereinander langsam und gleichmäßig nach oben/unten schauen und nach rechts/links über die Schultern schauen, Kopf bewegt sich immer so weit wie möglich mit.

Finger: Mit den Händen pumpen, das heißt, schneller Wechsel zwischen Faustschluss und Fingerspreizung.