

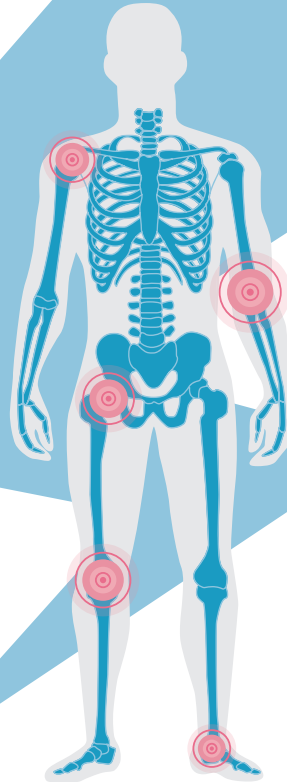
WEGE AUS DEM ARTHROSE-SCHMERZ

WAS IST ARTHROSESCHMERZ?

Arthrose ist eine Erkrankung der Gelenke des Bewegungssystems und gehört mit Abstand zu den am häufigsten vorkommenden Gelenkerkrankungen überhaupt. Ausgangspunkt sind die Zerstörung bzw. Abnutzung der Knorpelschicht eines Gelenkes und die Knochenveränderungen, die mit den sich nachfolgend entwickelnden Entzündungsreaktionen einhergehen. Meist sind mehrere Gelenke gleichzeitig betroffen. Am häufigsten entzünden sich die sogenannten „großen“ Gelenke in Knien und Hüften. Sie schwellen an, schmerzen und schränken dadurch die Patienten in ihrer Bewegungsfreiheit ein.

WIE VIELE MENSCHEN SIND IN DEUTSCHLAND BETROFFEN?

In Deutschland leiden etwa acht Millionen Frauen und Männer unter Beschwerden, die durch eine Arthrose verursacht werden. Zwei Millionen Menschen haben arthrotisch bedingt täglich Schmerzen. Am häufigsten betroffen sind ältere Menschen: Bei über 80 Prozent aller 70-Jährigen finden sich arthrotische Gelenkveränderungen. Bei 20-Jährigen sind es lediglich vier Prozent.



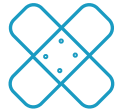
DAS KRANKHEITSBILD

Zu Beginn einer Arthrose treten Schmerzen nur zeitweise und bei Belastung auf. Nach dem Fortschreiten der Erkrankung leiden die Patienten häufig auch in Ruhepositionen und nachts unter den Schmerzen. Durch Fehlbelastung, genetisch oder altersbedingt, schmälert sich zunächst die Knorpelschicht. Nach fortwährendem Knorpelverlust reiben zu einem späteren Zeitpunkt Knochen auf Knochen. Der Gelenkverschleiß zieht mit der Zeit Muskeln, Gelenkkapseln sowie Bänder in Mitleidenschaft und ist sehr schmerzhaft. Die Medizin ist bislang nicht in der Lage, Arthrose zu heilen. Mit dem heutigen Wissen stehen aber Möglichkeiten zur Verfügung, die Beschwerden zu lindern und das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen.



DIE DIAGNOSE – WIE LASSEN SICH ARTHROSE-SCHMERZEN ERKENNEN?

Grundlage für die richtige und möglichst frühe Diagnose ist ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch. Die Beschreibung der Umstände und der Schmerzorte liefert für den Arzt wichtige Hinweise. Legt auch die körperliche Untersuchung den Verdacht einer Arthrose nahe, werden die betroffenen Gelenke in der Regel geröntgt. Bildgebende Verfahren lassen weitere Rückschlüsse zu: Die Sonographie (Ultraschall) auf den Entzündungsgrad im Gelenk, die Computertomographie (CT) über die Schädigung des Knochengewebes und die Magnetresonanztomographie (MRT) über den Verletzungsgrad des Knorpelgewebes. Zusätzlich arbeiten Schmerztherapeuten mit Schmerzfragebögen, die die Einordnung, aber auch die Dokumentation der individuellen Schmerzentwicklung ermöglicht.



DIE THERAPIE – WELCHE BEHANDLMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Da Arthrose nicht im klassischen Sinn heilbar ist, besteht das Therapieziel darin, das Fortschreiten der Erkrankung zu behindern, die Schmerzen zu lindern und die Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen. Wie bei allen Chronischen Schmerzen wird nur die Kombination verschiedener Therapieansätze der Individualität und Komplexität des Krankheitsbildes gerecht. Durch Reduzierung des Körpergewichts oder durch orthopädische Hilfen sollen Über- oder Fehlbelastungen der Gelenke abgebaut und durch physikalische Therapie die Bewegungsfreiheit zurückgewonnen werden. Die Voraussetzung dafür ist oftmals die medikamentöse Behandlung mit schmerzlindernden und entzündungshemmenden Arzneimitteln. Als ultima ratio kommen ggf. auch gelenkersetzende operative Verfahren in Frage.



TIPPS – LEBEN MIT CHRONISCHEN ARTHROSESCHMERZEN

Ein gesunder Lebensstil kann Leiden lindern. Obwohl nicht wissenschaftlich erwiesen, berichten viele Arthrose-Patienten davon, dass es ihnen nach einer Ernährungsumstellung und dem Verzicht auf Nikotin und Alkohol besser ging. Linderung können ebenfalls physiotherapeutische Anwendungen wie Massagen, Fango oder Wärme- und Kältebehandlungen verschaffen, vor allem, solange Betroffene noch nicht in der Lage sind, sich ausreichend zu bewegen. Sobald dies möglich ist, gilt: Bewegung hilft, eine Versteifung der Gelenke zu verhindern. Dabei ist Geduld und Durchhaltevermögen gefragt, denn die Bewegungstherapie sollte regelmäßig, mehrmals wöchentlich auf dem Plan stehen.