

## Arthrose



*Röntgenbilder eines Hüft- und Kniegelenkes mit typischen Zeichen einer Arthrose.*

### **Merkmale**

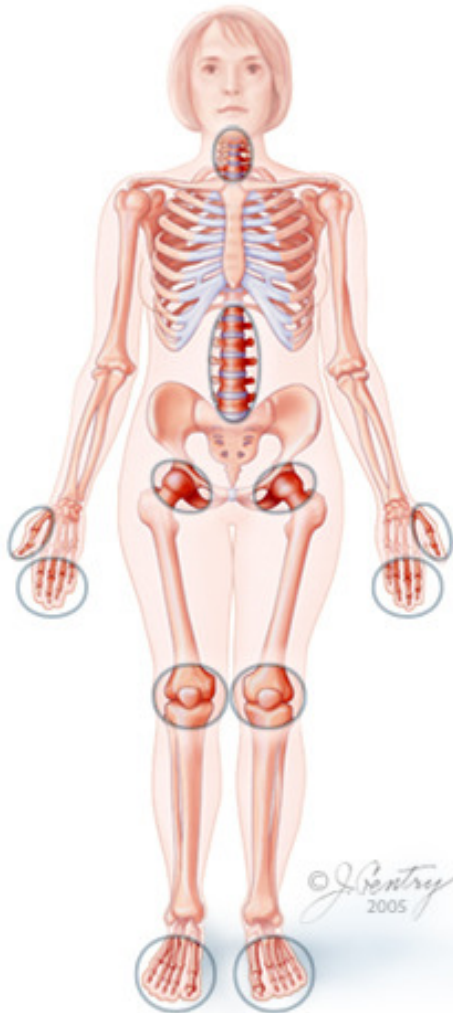
- Die Arthrose ist die häufigste Erkrankung des Bewegungsapparates und eine der wichtigsten Ursachen für Gelenkschmerzen und Funktionseinschränkung
- Die Arthrose tritt typischerweise an den Knie- und Hüftgelenken, den Fingergelenken sowie am Rücken auf.
- Die Arthrose ist charakterisiert durch einen Verlust des Knorpels sowie dem Ausbilden von knöchernen Ausläufern (Osteophyten).
- Obschon die strukturellen Veränderungen nicht rückgängig gemacht werden können, benötigt nur eine Minderheit der Patientinnen und Patienten eine Gelenkprothese.
- Die Beschwerden werden von Person zu Person sehr unterschiedlich wahrgenommen.

### **Was ist Arthrose?**

Die Arthrose ist eine chronische, langsam fortschreitende Erkrankung, welche typischerweise in fortgeschrittenem Alter auftritt. Der Gelenkknorpel und der darunterliegende Knochen können Ihre Funktion nicht mehr wahrnehmen und gehen kaputt. Die Beschwerden sind sehr vielfältig. Dazu können Gelenkschmerzen, Steifigkeitsgefühl, knöchernen Auftreibungen und Schwellungen, knarrende Geräusche beim Bewegen der Gelenke sowie Bewegungseinschränkungen gehören.

### **Wer bekommt Arthrose?**

Die Arthrose tritt in der Regel ab dem 40. Lebensjahr auf, beim Vorliegen von Risikofaktoren (siehe unten) auch früher. Sie betrifft sowohl Männer wie auch Frauen und ist nicht abhängig von der Herkunft.



Die Ringe auf dieser Darstellung zeigen die Gelenke, die typischerweise von einer Arthrose betroffen sind.

#### **Was sind die Risikofaktoren für das Auftreten einer Arthrose?**

- Alter
- Familienmitglieder mit Arthrose
- Übergewicht
- Unfall oder Überlastung der Gelenke
- Fehlförmigkeiten der Gelenke

#### **Wie wird die Arthrose diagnostiziert?**

Die Arthrose wird üblicherweise aufgrund der typischen Symptome sowie aufgrund der klinischen Untersuchung diagnostiziert. In einigen Fällen können Röntgenbilder oder andere bildgebende Verfahren hilfreich sein, um das Ausmass der Erkrankung festzustellen oder andere Erkrankungen auszuschliessen.

#### **Wie wird die Arthrose behandelt?**

Das Ziel der Behandlung ist die Schmerzreduktion sowie die Verbesserung der Gelenkfunktion. Dies kann aus einer Kombination von physikalischer Therapie und Schmerzmedikamenten erreicht werden. Gelegentlich ist ein operativer Eingriff unumgänglich.

*Physikalische Therapie:* Muskelkräftigende Therapien sind sehr hilfreich, ev. im Bad durchgeführt. Gehhilfen (z.B. bei der Hüftarthrose) oder Schienen (bei der Arthrose des Daumengrundgelenks) sind sinnvoll. Andere Therapien wie Akkupunktur, Massagen oder Manuelle Medizin können kurzfristig hilfreich sein, aber der Nutzen ist umstritten.

*Schmerzmedikamente:* Schmerzmedikamente können lokal als Gel oder als Pflaster aufgetragen, oder als Tabletten geschluckt werden. Zu den Wirkstoffen, welche lokal aufgetragen werden können, gehören Capsaicin und Entzündungshemmer (NSAID), welche kein Kortison enthalten. In Tablettenform werden zuerst Paracetamol verschrieben, sowie NSAID. Für stärkere Schmerzen kann auch die Behandlung mit Opioiden notwendig sein. Das Spritzen von Kortison in ein schmerzhaftes Gelenk kann sehr hilfreich sein.

*Operativer Eingriff.* Ein künstlicher Gelenkersatz wird dann ins Auge gefasst, wenn ein Gelenk sehr stark beschädigt ist, und der Patient / die Patientin starke Schmerzen und eine erhebliche Bewegungseinschränkung hat.

*Nahrungsergänzungsmittel.* Nahrungsergänzungsmittel sind sehr beliebt, obschon der klinische Nutzen umstritten oder nicht nachgewiesen ist. Dazu gehören Glucosamine und Chondroitin oder die Kombination davon, Calcium und Vitamin D Präparate und Omega-3 Fettsäuren. Um Wechselwirkungen mit Medikamenten (gegenseitige Beeinflussung verschiedener Medikamente) zu vermeiden, sollte der Hausarzt über die Einnahme dieser Präparate informiert sein.

### **Leben mit Arthrose**

Bislang kann man die Arthrose nicht heilen. Eine Anpassung des Lebensstils an die Gegebenheiten ist jedoch sinnvoll. Z.B. können kleine Anpassungen an der Wohnungseinrichtung, wie das Erhöhen eines Stuhles oder ein Toilettenaufsatz, das Sitzen erleichtern. Körperliche Belastungen sollten angepasst werden.

Tägliche Gymnastik und nach Möglichkeit ein regelmässiges Training steigern die Muskelkraft, vermindern die Schmerzen und erhöhen die Beweglichkeit. Hier hilft die Beratung durch die Physiotherapie sowie Ergotherapie.

Die Gewichtsreduktion bei Übergewichtigen hilft zur Reduktion der Beschwerden und Steigerung der Lebensqualität.

### **Was ist wichtig?**

- Die Arthrose ist die häufigste Erkrankung des Bewegungsapparates.
- Ihr Hausarzt oder Rheumatologe wird die Diagnose bestätigen und einen angepassten Therapieplan erstellen.
- Das Ziel der Behandlung ist die Reduktion der Schmerzen und die Steigerung der Beweglichkeit.
- Zurzeit gibt es keine Medikamente, die den Verlauf der Erkrankung beeinflussen können.

### **Wie finde ich einen Rheumatologen in der Nähe?**

Für weitere Information [www.rheuma-schweiz.ch](http://www.rheuma-schweiz.ch) oder [www.rheumanet.ch](http://www.rheumanet.ch)

### **Wo finde ich weitere Informationen?**

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Verfasser: PD Dr. med. Stephan Reichenbach, Universitätsklinik für Rheumatologie, Klinische Immunologie und Allergologie, Bern, Schweiz