

# Arthrose: Wenn Bewegung schmerzt ...

Editorial

Wir Menschen werden immer älter – auch dank moderner Medizin. Deswegen begegnen wir auch immer mehr älteren Menschen. Ein ganz typisches Beispiel ist der Verschleiß eines Gelenks, die Arthrose. Sie betrifft früher und später jeden von uns, man muss nur alt genug werden.

War Arthrose in früheren Zeiten schicksalhaft und führte häufig unweigerlich zum Verlust der persönlichen Mobilität und damit Lebensqualität, so steht heute eine ganze Bandbreite von medikamentösen, krankengymnastischen und operativen Behandlungen zur Verfügung. Je nach Schweregrad reichen diese von Nahrungsergänzung, Injektionen und Gelenkspiegelungen bis zum künstlichen Ersatz eines zerstörten Gelenks. Nicht jede Arthrose muss also gleich operiert werden. Entscheidend ist vor allem, wie ausgeprägt die Beschwerden sind.

Trotz aller modernen Therapien ist jedoch auch die Eigenverantwortung bei jedem einzelnen gefragt: Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigen nämlich eine vorzeitige Alterung der Gelenke. Dagegen tragen regelmäßiger Sport und eine vernünftige Ernährung dazu bei, auch im höheren Alter noch fit und mobil zu sein.

Dr. med. Michael Hailer

Arthrose ist eine Erkrankung des Gelenkknorpels – In Deutschland geht man von etwa 6 Millionen Arthrose-Erkrankten aus

Erst traten die Schmerzen nur gelegentlich bei langen Wanderungen auf. Bald aber waren diese nicht mehr möglich und Maria K. hatte nun bei jedem Schritt Schmerzen in der rechten Leiste. Als auch in der Schmerzmittel versagten, suchte sie Hilfe bei einem Orthopäden. Die Diagnose Arthrose war zunächst ein kleiner Schock, zur nächst ausführlicher Beratung entschloss sie sich zum Ersatz des Hüftgelenkes. Die Operation ist zwischenzeitlich überstanden und Maria K. freut sich, auch lange Wanderungen wieder schmerzfrei unternehmen zu können.

Immer mehr Patienten kommen zum Chirurgen oder Orthopäden mit der Diagnose einer Arthrose, einer Erkrankung des Gelenkknorpels mit fortschreitendem Verschleiß. Man geht in Deutschland von inzwischen etwa 6 Millionen Krankheitsfällen aus. Dies liegt hauptsächlich an der immer älter werdenden Bevölkerung. Aber auch andere Faktoren



Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.com

spielen eine Rolle, hier sei vor allem das Übergewicht genannt. Am stärksten betroffen sind die gewichtsbelasteten Gelenke, also Hüft- und Kniegelenke, seltener die Sprunggelenke und Großzehen. Aber auch Fingergelenksarthrosen bereiten häufig Probleme, während die übrigen Gelenke meist verschont bleiben. Die Symptome einer Arthrose sind zunächst nur Beschwerden bei vermehrter Belastung. Dazu gesellen sich vielfach auch Gelenkgeräusche und Wetterfühligkeit. Die Symptome einer Arthrose sind zunächst nur Beschwerden bei vermehrter Belastung. Dazu gesellen sich vielfach auch Gelenkgeräusche und Wetterfühligkeit. Die Symptome einer Arthrose sind zunächst nur Beschwerden bei vermehrter Belastung. Dazu gesellen sich vielfach auch Gelenkgeräusche und Wetterfühligkeit.

Dabei bedeutet nicht jeder Schmerz an den Gelenken gleich die Diagnose

Arthrose (siehe Symptom-ABC auf dieser Seite). Ist die Diagnose aber erst gestellt, gibt es eine Reihe von Therapiemöglichkeiten, abhängig davon, welches Gelenk in welchem Ausmaß betroffen ist. Auch das individuelle Beschwerdebild ist zu berücksichtigen. An Medikamenten stehen Schmerzmittel zur Verfügung. Diese können vor allem in der Anfangsphase helfen. Schon frühzeitig sollte der Knorpel unterstützt und damit ein Fortschreiten der Erkrankung verhindert werden. Dosierte, gleichmäßige Bewegung hilft dem Knorpel bei der Ernährung, Gewichtsreduktion entlastet ihn. Guten Erfolg zur Verbesserung des Knorpels verspricht die Therapie mit Hyaluronsäure. Sie ist ein wichtiger Bestandteil der natürlichen Gelenkflüssigkeit und nimmt mit dem Alter ab. Alternativ können Wachstumsfaktoren aus dem eigenen Blut gewonnen und verabreicht werden. Bei einer Mehrzahl von befallenen Gelenken, wie beispielsweise an den Fingern, können eventuell auch Nahrungsmittelergänzungen

eingesetzt werden. Leider hält dabei nicht jedes beworbene Präparat, was es verspricht. Auslösende Faktoren wie Über- und Fehlbelastung, Instabilitäten und Meniskussschäden sollten therapiert werden. Dafür sind geeignete Operationsverfahren verfügbar. Am häufigsten werden hier Gelenkspiegelungen an Knie und Schulter durchgeführt. Am Knie kann auch eine Korrektur der Beinachse (Belastungsgleichgewicht) notwendig sein. Wenn die Arthrose die Schmerzen und Einschränkungen ausgeprägt sind, können viele Gelenke heute bereits durch künstliche Endoprothesen, ersetzt werden. An der Hüfte und am Kniegelenk werden diese Operationen schon seit Jahren mit sehr gutem Erfolg durchgeführt. Aber auch der Ersatz von Schulter- und Sprunggelenk wird zunehmend angeboten. An den anderen Gelenken haben sich die Endoprothesen noch nicht bewährt. Hier kann man der Natur vorgreifen und die betroffenen Gelenke versteifen.

Anton Pfister

## Gute Diagnose ist nur mit dem richtigen Untersuchungsverfahren möglich

Verschiedene, nicht invasive radiologische Untersuchungsverfahren können bei Schmerzen im Bewegungsapparat zum Einsatz kommen. Je nach Fragestellung – ob ein knöcherner Prozess vorliegt, also ein Problem der Gelenke mit den dazugehörigen Bändern und Sehnen, oder ob die Weichteile, beispielsweise Muskeln betroffen sind – muss das richtige Verfahren gewählt werden.

Eine Röntgen-Untersuchung wird durchgeführt, um einen Überblick über knöcherne Veränderungen und auch die Gelenkstellungen zu bekommen. Knorpel und Weichteilveränderungen sind jedoch nicht direkt beurteilbar. Denn im Röntgenbild werden die physikalischen Dichteunterschiede dargestellt. Aus diesem Grund wird zum Beispiel Knochen mit sehr hoher Dichte sehr gut und scharf sichtbar. Die nur geringen Dichteunterschiede der Weichteile reichen dagegen für eine Beurteilung nicht aus. Die Strahlenbelastung durch Röntgenuntersuchungen ist gering, und liegt meist unterhalb der natürlichen jährlichen

Strahlendosis. Die modernen Schnittbildverfahren ermöglichen eine noch genauere Diagnose, kleinere Veränderungen können überlagerungsrechner erkennbar werden. Computergestützte Schnittbilder lassen sich in allen Raumebenen errechnen. Die Computertomografie (CT) ist ebenfalls eine Röntgenuntersuchung,



Foto: Ärztehaus Donaustraße, Radiologische Praxis Memmingen

wobei eine Röntgenröhre um den Patienten rotiert. Wie im Röntgen sind kontrastreiche Gewebe besonders gut abzubilden, hier jedoch in Millimeter dicken Schichten. Kleinere Veränderungen können so sichtbar gemacht werden und in die Therapieplanung einfließen. Für die nach wie vor schwierig zu differenzieren-

den Weichteilgewebe werden bei Bedarf Kontrastmittel benutzt.

Bei Fragen zu den Weichteilen ist die Kernspintomografie (MRT) das Untersuchungsverfahren der Wahl. Von dieser geht keine Strahlenbelastung aus, sie ist nach circa 30-jähriger Erfahrung als ungefährlich für die Gesundheit anzusehen. Über das Einwirken eines Magnetfeldes wird die Resonanzfrequenz des Wasserstoffes gemessen. Dadurch lassen sich die Gewebe mit unterschiedlichem Wassergehalt gut erkennen, wie zum Beispiel Knorpel, Bänder, Muskel, Binde- und Fettgewebe. Knochen dagegen, die wenig Wasser enthalten, sind nur schlecht darstellbar.

Die Wahl des geeigneten Untersuchungsverfahrens ist damit entscheidend von einer vorherigen gründlichen Untersuchung abhängig. Voraufnahmen, sofern vorhanden, sollen mitgebracht werden, da hierdurch die Diagnostik und Therapieplanung häufig verbessert werden kann.

Dr. med. Daniel Bubeck

## Das Symptom ABC

**Gelenkschmerzen – können viele Ursachen haben. Abgrenzen muss man zunächst einmal alle unfallbedingten Beschwerden, wie Verstauchungen, Prellungen und Frakturen. Sie sind die Domäne der Unfallchirurgie. Liegt keine Verletzung vor, kommen entzündliche Erkrankungen in Betracht. Zusätzlich zu Schmerzen und Schwellung sind diese häufig mit einer Rötung und Überwärmung des Gelenks verbunden. Dabei muss die Entzündung durchaus nicht von Krankheitskeimen verursacht sein. Häufig handelt es sich vielmehr um Probleme des körpereigenen Immunsystems. Mit solchen Krankheitsbildern (Arthritis) beschäftigt sich der Rheumatologe, sie werden im allgemeinen mit Medikamenten behandelt. Auch Stoffwechselerkrankungen können Gelenkentzündungen hervorrufen: Typisch ist hier die Gicht, die Gelenke durch das Auftreten von Harnsäurekristallen schädigt. In diesem Fall ist nicht das Gelenk, sondern die Therapie der Grunderkrankung wichtig. Nicht selten gibt es auch Fehlanlagen eines Gelenks (z.B. Hüftdysplasie), wo bereits bei der Geburt ein Gelenk nicht korrekt ausgeformt ist und zu frühzeitigem Verschleiß neigt. Dafür gibt es in Deutschland eine Vorsorgeuntersuchung, bei der der Orthopäde die Hüfte jedes Neugeborenen mit Ultraschall beurteilt. Und schließlich verbleibt noch das große Gebiet der Arthrose, des altersbedingten Gelenkverschleißes: Ausgangspunkt ist hier der Gelenkknorpel, der beim jungen Menschen noch glatt wie Porzellan und elastisch ist. Im Verlauf der Jahre altert der Knorpel, wird spröde, hart und rissig. So kann er seine „Puffer-Funktion“ nicht mehr erfüllen, als Folge verändert sich auch der angrenzende Knochen. Dieser Prozess ist leider nicht umkehrbar, kann aber erheblich verlangsamt und gelindert werden.**

Dr. med. Michael Hailer

ÄRZTEHAUS DONAUSTRASSE MEMMINGEN  
WWW.AERZTEHAUS-DONAUSTRASSE.DE

INTERNISTISCHES FACHARZTZENTRUM MIT DIALYSE

Dialyse – Nephrologie | Dr. med. Ellbrück, G. Hackenberg, Dr. med. Kränzle, Dr. med. Lange

Hämatologie – Onkologie | Dr. med. Ellbrück, Dr. med. Jäckle, Dr. med. Niedermeier

Kardiologie – Angiologie | Dr. med. Göller, Dr. med. Jocham

Gastroenterologie | Dr. med. Fensterer, Dr. med. Schiefer

PRAXIS FÜR SPEZ. SCHMERZTHERAPIE, PALLIATIVMEDIZIN UND ANÄSTHESIE | Dr. med. Bloesch, Dr. med. Lukas

COC ALLGÄU, CENTRUM FÜR ORTHOPÄDIE UND CHIRURGIE  
Ambulante & Stationäre Operationen, Laserzentrum, D-Ärzte  
| Dr. med. Hailer, Dr. med. Univ. Rom Thoma, Dr. med. Schupp, Dr. med. Buschmeier, A. Pfister

GEMEINSCHAFTSPRAXIS NEUROLOGIE UND PSYCHIATRIE  
| E. Höntze, D. Kudlimay

RADIOLOGISCHE PRAXIS MEMMINGEN  
Nuklearmedizin, Mammographie-Screening  
| Dr. med. Regel, Dr. med. Emmert, Dr. med. Bubeck, Dr. med. Lange, Dr. med. Sommer

THERAPIE- UND REHAZENTRUM MEMMINGEN  
Physiotherapie

ÄRZTEHAUS  
DONAUSTRASSE