

Arthrose – Abnutzung der Gelenke

Unter Arthrose versteht man Gelenke, die durch Abnutzung geschädigt oder zerstört wurden. Da neben der erblich bedingten Veranlagung sowie durch Übergewicht und Überlastung der Gelenke Arthrose hervorgerufen werden kann, leidet kaum ein Mensch im Laufe der Jahre nicht an dieser Erkrankung. Bei Frauen besteht ein besonders hohes Risiko, daran zu erkranken. Zumeist sind die Wirbelsäule, Hüft- oder Kniegelenke sowie Hand- und Fußgelenke betroffen. Da eine vollständige Heilung fast ausgeschlossen ist, kann lediglich versucht werden, das Fortschreiten der Krankheit aufzuhalten und die Beschwerden zu lindern. Durch gezieltes Muskelaufbautraining wie Fahrradfahren oder Schwimmen kann eine Überbelastung der Gelenke vermieden werden.

Erste Anzeichen sind zumeist ein starkes Spannungsgefühl oder Steifigkeit in den Gelenken, vor allem bei feuchten oder nassen Wetterbedingungen.

Veränderungen an Knochen und Gelenken lassen sich am besten durch eine Röntgenuntersuchung feststellen.

Durch orthopädische Hilfsmittel, wie Gehstock oder Pufferabsätze sowie Krankengymnastik kann eine Entlastung der Gelenke herbeigeführt werden. Oftmals führt schon eine Reduzierung des Körpergewichtes zu einer deutlichen Besserung. In besonders schweren Fällen können Cortisonspritzen in die Gelenke helfen, Schmerzen zu lindern. Im schlimmsten Fall muss das abgenutzte Gelenk durch ein künstliches Gelenk (Endoprothese) aus Metall und Kunststoff ersetzt werden.