

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

die Arthrose ist die am weitesten verbreitete Gelenkerkrankung der Welt. Etwa fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter den Folgen ihrer geschädigten Gelenkknorpel.

So kann schon in jungen Jahren die Arthrose ihren Anfang nehmen und über Jahre und Jahrzehnte hinweg voranschreiten.

Die Häufigkeit nimmt mit dem Alter zu. Bei über 80 % aller 70 Jährigen finden sich arthrotische Gelenkveränderungen.

Was ist Arthrose?

Die Arthrose entsteht durch Fehlbelastung, Überlastung, unfallbedingt oder durch eine entzündliche Erkrankung. Der Gelenkknorpel verliert seine Elastizität. Das Gewebe wird dünn und reißt ein. Die Gelenkflächen verdichten und verhärten sich. An den Rändern der Gelenkflächen bilden sich wulstartige Knorpelanbauten.

Da dem Knorpelgewebe schmerzleitende Nerven fehlen, beginnt eine Arthrose zunächst ohne Beschwerden. Mit zunehmendem Knorpelschaden kommt es zu den typischen Arthrosebeschwerden:

- starke Gelenkschmerzen
- morgendliche Gelenksteife und Knacken oder Knirschen im Gelenk

Schließlich kommt es zu einer Reizsituation, man spricht von „aktivierter“ Arthrose, ein natürlicher Alterungsprozess.

Mit zunehmenden Lebensalter wächst das Risiko, Arthrose zu bekommen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Ursächlich für den Verschleiß können schwere körperliche Arbeit, regelmäßige Überlastung zum Beispiel durch zu viel Sport, frühere Verletzungen oder Gelenkfehlstellungen sein. Aber auch Inaktivität und Übergewicht führen zu einer Abnutzung.

Diagnostik

Die Röntgenuntersuchung ist der Goldstandard in der Diagnostik. Die Kernspintomographie zeigt detailliert Arthrose typische Veränderungen. Die Veränderungen im radiologischen Bild gehen nicht immer parallel mit den Beschwerden des Patienten einher.

Behandlungsmöglichkeiten Therapiemethoden (Auswahl der vielfältigen Angebote):

- ✓ Physikalische Maßnahmen, Bewegungstherapie
- ✓ Medikamente: Paracetamol, nichtsteroidale Antirheumatika, Opioide
- ✓ Injektionen zur Schmerzreduktion und Entzündungshemmung
- ✓ Knorpelschützende Mittel (Chondroprotektiva)
- ✓ Viskositätssteigerung der Gelenksflüssigkeit: Hyaluronsäure-Injektionen



Patienteninformation

Arthrose

- ✓ Intraartikuläre Behandlung mit Konzentriertem Autologen Plasma (ACP) zur Regeneration
- ✓ Akupunktur
- ✓ Arthroskopie Knorpelglättung, Anbohrung
- ✓ Prothesenimplantation (Hüfte, Knie, Schulter)
- ✓ Umstellungsoperationen oder Versteifungen Knie-, Sprung- oder Fußgelenke

Was kann man selbst tun?

- ✓ Viel Bewegung, wenig Belastung (moderat bei aktivierter Arthrose)
- ✓ Gewicht reduzieren
- ✓ Gelenkschonender Sport: Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Walking
- ✓ Wärme bei ruhender, Kälte bei aktivierter Arthrose, Umschläge
- ✓ Entspannungsübungen, um die Muskulatur zu relaxen

Bei Fragen helfen wir oder unser Praxisteam Ihnen gerne weiter. Sprechen Sie uns an!

OrthoPraxis im MediCenter

Gutenbergstraße 8
87600 Kaufbeuren
Tel. 08341/960920-0
Fax 08341/960920-20
info@orthopraxis-medicalcenter.de
www.orthopraxis-medicalcenter.de