

GELENKHYGIENE - ARTHROSE-INFO

Lieber, sehr geehrter Patient,

als Orthopäde und Sportarzt beschäftige ich mich mit dem „Gelenkverschleiß“. Hierzu gibt es etwas Grundsätzliches zu sagen:

1. Ein Gelenkverschleiß wird im Röntgenbild erst dann festgestellt, wenn er den Knochen betroffen hat.
2. Noch bevor der Knochen verändert wird, verändert sich der knorpelige Überzug der Gelenkflächen.
3. Bereits hier, im Frühstadium der Arthrose, müssen wir die Diagnose eines Gelenkverschleißes stellen und Maßnahmen zur Erhaltung des Gelenkknorpels treffen.
4. Die Arthrose wird heute nicht mehr ausschließlich als Erkrankung des Gelenkknorpels, sondern als multifaktorielles Organversagen des „Organs Gelenk“ gesehen.

Das heißt, dass man heute das Zusammenspiel von knorpeligem Gelenkflächenüberzug, dem darunter liegenden Knochen, der Gelenkschleimhaut und der Gelenkflüssigkeit als Ursache für einen frühzeitigen Gelenkverschleiß ansieht. Dem Betroffenen werden diese Frühstadien des Gelenkverschleißes meistens mit Anlaufschmerzen, morgendlichen Schmerzen, Steifigkeitsgefühl, verminderter Beweglichkeit und endgradigem Bewegungsschmerz angezeigt. Manchmal spürt man auch eine Erwärmung des Gelenkes.

Wenn die Diagnose einer „Arthrose“ gestellt ist, gibt es im großen und ganzen sechs Arten der therapeutischen Beeinflussung:

1. Physikalische Therapie mit Aufdehnung der umgebenden Muskulatur
2. Medikamentöse Schmerz- und Entzündungstherapie, evtl. auch pflanzlich
3. Vorübergehende Schonung des Gelenkes
4. Knorpelaufbaubehandlung
5. Stoffwechselanregende Maßnahmen wie Magnetfeldtherapie
6. Operative Therapie

Die physikalische Therapie umfaßt die Wärmeanwendung, Fango und Elektrotherapie sowie Bewegungsübungen. Die Dehnungsbehandlung läßt die Muskulatur, die das Gelenk zusammenzieht und auspreßt, lockerer werden und verschafft dem Gelenk so „mehr Spiel“ mit Substanzen, die der Knorpel zum Stoffwechsel braucht kann die Ernährungssituation der Bandscheibe gebessert werden, die Magnetfeldtherapie beschleunigt den Stoffwechselumsatz.

Die operative Therapie werde ich mit Ihnen im Einzelfall besprechen.

Die medikamentöse Therapie umfasst sowohl die Tabletten-Behandlung als auch die Injektionsbehandlung (Knorpelkur). Bei der medikamentösen Therapie können wir zunächst entzündungshemmende Schmerzmittel und Rheumamittel als Basistherapie anwenden. Weiterhin gibt es so genannte Knorpelschutzmittel, die das Wachstum der knorpelbildenden Zellen beeinflussen bzw. die Vernetzung der Knorpeloberfläche fördern. Auch homöopathische Medikamente kann man einsetzen. Schwierig ist der Wirkungsnachweis der Ernährung auf den Gelenkstoffwechsel bzw. den Erhalt des Gelenkknorpels. Manchmal dürfen wir uns nicht nur auf diese moderne Pharmaforschung verlassen, sondern dürfen uns etwas an die Überlieferung unserer Vorfahren erinnern. Diese haben häufig Knochen ausgelutscht, Knorpel abgenagt und Sülze gegessen.

Die Beratung „Gelenkhygiene – Arthroseinfo“ biete ich außerhalb der kassenärztlichen Sprechstunde für die Patienten an, die Informationsbedarf haben, die selber etwas für Ihre Gelenke und gegen den Verschleiß tun wollen und die hierüber ein richtiges aufklärendes Gespräch suchen, welches eine Richtlinie gibt für die nächsten ein bis zwei Jahre.

Bitte fragen Sie an der Rezeption unter dem Stichwort „Gelenkhygiene/Arthrose-Info“ nach einem Gesprächstermin (€ 40,00). Ergänzend halte ich jeden Donnerstag um 18.30 einen bebilderten Vortrag zu diesem Thema (kostenfrei).

Ihr Dr. med. C.-P. Hammerle

Stand Juli 2006