



Arthrose

Die Arthrose ist eine **degenerative Gelenkerkrankung** und geht mit einer **Abnutzung des Gelenkknorpels** einher.

Normalerweise schützt der Knorpel zusammen mit der Gelenkschmiere unsere Gelenke und dient so als Stoßdämpfer.

Symptome - Beschwerden

Bei einer Arthrose können folgende Symptome und Beschwerden auftreten bzw. vorhanden sein

- Spannungsgefühl in den Gelenken
- Schwellungen
- Gelenksteifigkeit
- Anfangs-, Belastungs- und Dauerschmerz
- Muskelverspannungen durch Schonhaltung
- Gelenkgeräusche
- Erhöhte Kälteempfindlichkeit der Gelenke
- Im späten Stadium – Verformungen, Muskelverkürzungen

Ursachen

Eine **primäre Arthrose** entsteht in Folge direkter oder indirekter Überbelastung der Gelenke.

Indirekte Überbeanspruchungen sind unter anderem die Verminderung der Knorpelregeneration durch Alterung oder Stoffwechselstörungen.

Eine **sekundäre Arthrose** kann auftreten infolge von Erkrankungen (siehe krankheitsbedingte Ursachen).

Nachfolgend die Ursachen im Überblick

Biographische Ursachen

- Genetische Belastungen durch Eltern, Großeltern (Vererbung)
- Geschlecht – Frauen leiden häufiger unter Arthrose als Männer.

Verhaltensbedingte Ursachen

- Überbelastung der Gelenke, z. B. durch Leistungs- und Hochleistungssport oder lang andauernde schwere körperliche Belastungen, z. B. im Beruf
- Mangelnde körperliche Bewegung – da der Knorpel seine Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit bezieht, ist er darauf angewiesen, dass das Gelenk bewegt wird
- Tabakkonsum (Rauchen) – Nikotinmissbrauch fördert den Verlust von Gelenkknorpel im



Kniegelenk (Gonarthrose)

Krankheitsbedingte Ursachen

- Adipositas (Übergewicht) – führt zu einer Überbeanspruchung der Gelenke
- Coxa valga luxans – flache Pfannenbildung
- Subluxation – unvollständige Verrenkung, z. B. Hüfte, Knieluxation – Verrenkung/Auskugelung
- Wachstumsstörungen im Epiphysenbereich – Bereich der Wachstumsfugen
- Entzündlichen Gelenkerkrankungen
- Nach rheumatischen Gelenkerkrankungen
- Nach Gelenktrauma (Gelenkverletzung)
- Nach Gelenkachsenverschiebung – z. B. Skoliose – S-förmige Wirbelsäule –, Beckenschragstand, X-Beine, Plattfüße
- Chronische, nicht entzündliche Arthropathie (Gelenkerkrankung)

Prävention

Zur Prävention von Arthrose muss insbesondere auf eine Reduktion der Risikofaktoren geachtet werden (siehe verhaltensbedingten Ursachen)

Ferner können folgende Präventionsmaßnahmen durchgeführt werden

- Vermeiden von Übergewicht (Adipositas)
- Vermeiden von Überlastung
- Einnahme von Mikronährstoffen vor allem bei genetischer Disposition für Arthrose
- Ernährungsumstellung auf kohlenhydratreduzierte Kost (low carb)

Therapie

Ziel der Arthrose-Therapie ist die Linderung der Symptome und das Aufhalten und Verlangsamens des Arthroseprozesses.

Die Zerstörungen und Veränderungen, die durch die Arthrose ausgelöst wurden, können nicht rückgängig gemacht werden.

Die möglichen Therapiemaßnahmen zielen darauf ab Beschwerden und Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu erhalten, beziehungsweise wiederherzustellen.

Die Therapie der Arthrose stützt sich auf folgende Pfeiler

- Reduktion der individuellen Risikofaktoren
- Medikamentöse Therapie (z.B. Analgetika, Nicht-Steroidale Antiphlogistika Chondroprotektiva)



- Operative Therapie (z.B. Knorpeltransplantation, Mikrofrakturierung, Gelenkersatz)
- Physikalische Therapie (z.B. Magnetfeld-, Balneo-, Elektrothermotherapie)
- Physiotherapie Mikronährstofftherapie (z.B. Chondroprotektiva)

Gerne **beraten** wir Sie, welche **präventiven, diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen** für Sie optimal geeignet sind.