



**Neue
Apotheke**

Gemeinsam für Ihre Gesundheit

*Kostenlose Service-
Information*

Arthrose (Gelenk- verschleiß)

Ursache:

Schmerzen im Gelenk, Schwellungen und Entzündungen haben oft eine Ursache: Knorpelgewebe, das als Stossdämpfer im Gelenk wirken soll, geht zu Grunde.

Beim normalen Gelenkverschleiß, der sich oft mit fortschreitendem Alter entwickelt, büßt der Knorpel an Stabilität und Robustheit ein. Kniegelenke und Hüftgelenke sind besonders betroffen, da sie die Hauptlasten des

Körpergewichtes tragen. Frauen erkranken häufiger als Männer, wofür die Wechseljahre mit der Hormonumstellung verantwortlich ist.

Eine andere Art der Arthrose wird durch eine Fehlstellung der Gelenke (meist Knie- oder Hüftarthrose) bewirkt. Diese wird verbessert durch orthopädische Maßnahmen wie Absatz-erhöhung oder Einlagen, die die Fehlstellung beseitigen. Ein weiterer Grund sind Überbelastungen durch schwere körperliche Arbeit oder Übergewicht. Auch belasten einige Sportarten (z.B. Tennis) durch abruptes Abbremsen und Beschleunigen die Knorpelsubstanz ungünstig. Andererseits schadet Bewegungsmangel, da die vom Druck abhängige Ernährung der Knorpelzellen gestört wird. Gleichzeitig fehlt die Muskulatur, die das Gelenk von Stößen entlastet. Verletzungen am Gelenk bedingen auch oft eine Arthrose.

Knorpelsubstanz:

Der Knorpel überzieht in einer 1 bis 5 mm dicken Schicht die Knochen an der Gelenkfläche. Im intakten Zustand verteilt er den Druck und dämpft Stöße ab. Leider sind es nur wenige Knorpelzellen die in einer

elastischen Matrix eingebettet sind. Diese Matrix besteht aus Kollagenfasern und Proteoglykanen (zusammengesetzt aus Hyaluronsäure, Glucosamin und Eiweiß). Die Matrix nimmt Wasser auf wie ein Schwamm und gibt es bei Druckbelastung wieder ab. Die Matrix wird im gesunden Knorpel durch die Knorpelzellen selbst hergestellt. Interessant ist in diesem Zusammenhang die

Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen:

Knorpel besitzt keine Nervenfasern oder Blutgefäße. Die Nährstoffe müssen durch die Gelenkflüssigkeit in der Gelenkkapsel zu den Knorpelzellen schwimmen. Die Gelenkinnenhaut wiederum ist gut durchblutet und stellt die Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen sicher. Stoffwechselprodukte werden auf die gleiche Art entsorgt.

Verlauf der Arthrose:

Im Laufe des Alterungsprozesses sterben Knorpelzellen ab. Der Knorpel verliert seine Elastizität und ist weniger widerstandsfähig. Unzureichende Bewegung und Belastung

Arthrose

führen zudem zu einer Unterversorgung der Knorpelzellen. Die Degeneration des Knorpels ist zunächst schmerzfrei und bleibt damit oft unbemerkt. Erst wenn die nervenhaltige Gelenkinnenhaut in Mitleidenschaft gezogen wird, verspürt der Patient starke Schmerzen. Abrieb vom Knorpel reizt die Innenhaut, führt zur Entzündung und zum Eindringen von Gelenkflüssigkeit – das Gelenk schwillt an.

Auslöser für die Arthrose können auch Umknicken und Verdrehen des Gelenkes bei Unfällen sein. Die Schmerzen treten dann plötzlich auf, sind aber in einer bisher nicht erkannten Knorpelschädigung zu suchen.

Therapieziel:

Ziel aller Therapien ist die Schmerzfreiheit und Erhaltung der Beweglichkeit des Patienten.

Medikamentöse Therapie:

Bei früh erkannter Rheumatoider Arthritis werden Basismedikamente eingesetzt, die innerhalb einiger Monate Linderung bringen und die Arthrose-Entzündungen unterbinden. So finden Methotrexat, Leflunomid, Sulfasal-

zin, Hydroxychloroquin, Ciclosporin, Azathioprin und D-Penicillinamin Anwendung.

Gelingt es nicht, die Erkrankung innerhalb von 6 Monaten zu stoppen, werden Biologika (sog. TNF-alpha-Blocker) eingesetzt, immer in Kombination mit den vorgenannten Mitteln.

Diese TNF-alpha Blocker verhindern, dass die aggressiven Zytokine freigesetzt werden, und hemmen so effektiv die Entzündung im Gelenk.

Frei erhältliche Nahrungsergänzungsmittel, Arzneimittel und bilanzierte Diäten:

Neben der reinen Entzündungshemmung bieten sich Stoffe an, die den Knorpel im Wachstum unterstützen. Glucosaminhydrochlorid hat bei der Kniegelenkarthrose so deutliche Wirkungen gezeigt, dass es als Arzneimittel zugelassen wurde. Als Bilanzierte Diät bei Arthrose hilft Orthomol-Arthro durch hochwertige Inhaltsstoffe, die Entzündungshemmung bei gleichzeitiger Nährstoffversorgung des Knorpels ermöglichen. Kurzfristig lässt sich auch niedrig dosiertes Diclofenac (Voltaren Dolo) zur Entzündungshemmung nutzen.

Chirurgische Möglichkeiten:

Mit der Durchspülung des Kniegelenks (Lavage) können abgetrennte Knorpelteile entfernt und somit die Auslöser der Gelenkinnenhautentzündung beseitigt werden. Ist die Therapie mit Medikamenten ausgereizt, dient der Gelenkersatz als Teil- oder Vollprothese als einzige Möglichkeit den Funktionsverlust des Knie- oder Hüftgelenks aufzuhalten. Bei jungen Patienten macht hier die Haltbarkeit der Prothese Sorgen, da die Operation an einer Stelle meist nur zweimal durchgeführt werden kann.

Informationen:

Benötigen Sie weitere Informationen zum Thema, so fragen Sie uns bitte oder vereinbaren Sie einen Termin für ein intensives Beratungsgespräch.

Ihr Team der Neuen Apotheke

Neue Apotheke
Luisenthaler Str. 2a
61184 Karben
Tel 06039-3591