

# Handout

## Arthrose/Gelenke und Verschleiß

Autor: ÄD Dr. med. B. Geigner , Handout Smejkal J. 2018

### Definition:

Die Arthrose ist eine Gelenkerkrankung mit Degeneration (zunehmende Zerstörung) des Gelenkknorpels und nachfolgender Veränderungen anderer Gelenkstrukturen.

### Epidemiologie:

- 6 Millionen Bundesbürger leiden an Arthrosen
- Um das 40. Lebensjahr sind bei 50% der Bevölkerung röntgenmorphologische Gelenkveränderungen erkennbar
- Um das 65. Lebensjahr hat nahezu jeder Mensch derartige Veränderungen Subjektive Beschwerden geben jedoch nur 25% der Betroffenen an
- Direkte u. indirekte Kosten ca. 35 Mrd. €

### Ätiologie:

Ursache: Missverhältnis zwischen Belastung und Belastungsfähigkeit des Gelenkes

Primäre (idiopathische) Arthrose:

Biolog. Minderwertigkeit des Knorpelgewebes, wobei die Genetik eine erhebliche Rolle spielt.

Sekundäre Arthrosen: Traumen, Entzündung, Metabolische Erkrankungen, Endokrine Erkrankungen, Hämophile Arthropathie, berufliche und sportliche Fehl-, Überlastung, stattgehabte Brüche der Knochen mit evtl. verbliebenen Fehlstellungen.

### Häufigkeit der betroffenen Gelenke:

60% Wirbelsäule  
20-30% Handgelenk u. Fingergelenke  
25% Kniegelenk  
7,5% Hüftgelenk  
4% Fuß- u. Zehngelenke  
1-2% Schultergelenk  
1-2% Ellenbogengelenk

### Therapie:

- Physikalische Therapie
- Krankengymnastik und Bewegungstherapie
- Medikamentöse Therapie
- Hilfsmittelversorgung
- Operative Maßnahmen
- Ernährung

### Physikalische Therapie- Thermotherapie, Elektrotherapie:

Dämpfung von Reizzuständen  
Beeinflussung von Nerven, die Schmerz übermitteln  
Besserung von Durchblutung

## Krankengymnastik:

Durch gezielte Krankengymnastik (Gruppen- oder Einzeltherapie) soll die Bewegungseinschränkung der betroffenen Gelenke vermindert u. Fehlstellungen korrigiert werden.

## Medikamentöse Behandlung:

(Entzündungshemmende und schmerzlindernde Substanzen)

- NSAR (z.B. Diclofenac, Ibuprofen, Indometacin, Coxibe u.a.)  
Vorsicht Nebenwirkungen: (Magenprobleme, Nierenfunktion wird reduziert, Herabsetzung der Gerinnung, Beeinflussung und Steigerung RR)
- Salbenapplikation
- Chondroprotektiva (Hyaluronsäure ins Gelenk)
- Platteletrichplasmajektionen ins Gelenk

## Hilfsmittelversorgung:

- Bewegungs-/Lagerungsschienen
- Orthesen
- Einlagen

## Operative Maßnahmen:

Es gibt folgende Behandlungsmöglichkeiten:

- Veränderung der Lastachse durch Umstellungen
- Knorpeltransplantation (v.a. Kniegelenk)
- Prothesenversorgung nach Ausschöpfung aller konservativer Maßnahmen

## Ernährung (wesentlicher Einfluss):

- Allgemein hat sich eine fleischreduzierte (vor allem rotes Fleisch), gemüsereiche Kost und die Verwendung guter Öle als vorteilhaft erwiesen
- Übergewicht minimieren!

## Ausblick in die Zukunft:

- DMOAD: disease modifying osteoarthritis drugs (IL-Antagonisten, TNF-alfa-Antagonisten)
- Platteletrichplasma