

Wenn die Gelenke schmerzen: Arthrose



Arthrose ist eine aufgrund der immer älter werdenden Bevölkerung zunehmende Erkrankung. Am häufigsten sind Veränderungen an der Wirbelsäule sowie an den Hüft-, Knie- und Fingergelenken festzustellen, die zu Beschwerden führen. Im Endstadium der Erkrankung werden grosse Gelenke meist operativ ersetzt. Wenn die Abnutzung noch nicht so gross ist oder wenn eine Prothese nicht in Frage kommt, stehen verschiedene rehabilitative Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung.



Dr. med. Salih Muminagic, MBA
Chefarzt

Ursachen und Entwicklung

Als wichtigste Risikofaktoren der Arthrose gelten angeborene oder erworbene Fehlstellungen, Überlastungen, Übergewicht, Verletzungen sowie das Alter. Die Erkrankung beginnt mit einem oberflächlichen Knorpelschaden. Durch die Knorpelabbauprodukte werden Entzündungsprozesse ausgelöst, die zu einem weiteren Abbau des Knorpels führen, bis schliesslich der Knochen ungeschützt frei liegen kann. Da der Knorpel selber keine Nerven führt, kommen die Schmerzen meist aus anderen Strukturen der Gelenke wie der Kapsel, den Bändern, Sehnen oder Muskeln, im Extremfall auch aus den Knochen.

Typische Beschwerden

Die Erkrankung entwickelt sich meist langsam und kann lange ohne Beschwerden verlaufen. Häufiges Erstsymptom ist ein Gefühl der Steifigkeit, insbesondere nach Ruhephasen oder eine Gelenkschwellung. In fortgeschrittenen Fällen tritt oft ein Belastungsschmerz hinzu, der anfangs nach längeren, später jedoch nach immer kürzeren Strecken auftritt. Zusätzlich kommt es häufig zu mehr oder weniger starken Bewegungseinschränkungen und Fehlstellungen. Bei starker Arthrose treten bereits in Ruhepositionen Schmerzen auf, bei kurzen Gehstrecken muss gar ein Stock zu Hilfe genommen werden. Oft können die Betroffenen wegen Schmerzen nicht auf der erkrankten Seite schlafen.

Diagnostik und Behandlung

Die Diagnosesicherung und Einteilung der Arthrose erfolgt anhand von Angaben des Patienten, körperlicher Untersuchung, Röntgen oder Computertomographie (CT).

Rehabilitation

Um die Schmerzlokalisation und -ursache und somit die optimale Behandlungsmethode im Einzelfall festzulegen, ist die Erfahrung des Arztes und Therapeuten entscheidend. Zu Beginn werden die schmerzauslösenden und -verstärkenden Faktoren gesucht und

möglichst umfassend beseitigt. Überlastungen sollten reduziert, Fehlstellungen behoben und Übergewicht abgebaut werden. Wenn das Gelenk und dessen Strukturen schmerzen, liegt häufig auch ein Entzündungsprozess vor. Hier kann mit physikalischen Massnahmen z.B. bei akuten Prozessen mit Kältebehandlung, Quarkwickel oder Ultraschall mit einer Salbe geholfen werden. Auch entzündungshemmende Medikamente und Schmerzmittel gehören zur Standardbehandlung.

Wichtig ist, die Gelenke in Bewegung zu halten. Als besonders wohltuende Möglichkeit sind kontrollierte Bewegungsübungen im Wasser, besonders in Thermalwasser zu nennen. Entzündungen im Gelenk oder der Gelenkumgebung lassen sich sehr wirksam durch Injektion mit Cortison oder biologischen Mitteln behandeln. Gute Effekte lassen sich insbesondere mit Muskelkräftigung, Dehnung und mit Manueller Medizin erzielen. Ferner können Nahrungsergänzungsmittel und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr eine Hilfe sein.

Alle genannten Methoden gehören zum Behandlungsspektrum der Rehaklinik Hasliberg, die damit einen umfassenden und ganzheitlichen Beitrag zur wirksamen Behandlung aller Art der Gelenksschmerzen leistet. Die Einschränkung der Lebensqualität durch Schmerzen und Beeinträchtigung der Mobilität werden durch ein wissenschaftlich und erfahrungsmedizinisch fundiertes, interdisziplinäres Behandlungsprogramm erfolgreich behoben oder auf ein Minimum reduziert.

Bei invalidisierenden Gelenksschmerzen trägt in der Rehaklinik Hasliberg ein gut geschultes, motiviertes Team aus Rehabilitationsmedizinern, Rheumatologen, Orthopäden, Physio- und Sporttherapeuten, Ernährungsfachleuten, Pflegenden und Psychologen zur Wiederherstellung der Eigenständigkeit und Steigerung der Lebensqualität bei.