

Prävention, Diagnose, Behandlung Volkskrankheiten: Arthrose

Folge 5 der Gesundheitsserie des AMEOS Klinikums Alfeld

Mit fortschreitendem Alter stellt sich der sogenannte morgendliche „Anlaufschmerz“ immer öfter ein und erst nach einigen Bewegungen „läuft es wieder rund“. Das ist typisch im Frühstadium einer Arthrose. Diese weltweit häufigste Gelenkerkrankung ist nicht heilbar, schreitet immer weiter fort und tritt besonders häufig an Knie und Hüfte auf. Ab dem 60. Lebensjahr ist gut die Hälfte aller Frauen und ein Drittel der Männer betroffen, so die Deutsche Arthrose-Hilfe e. V. Im fortgeschrittenen Stadium schränken starke Schmerzen oft die Lebensqualität ein. Vielfach kann leidenden Patienten aber geholfen werden.

Dr. Markus Fürtauer, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie im AMEOS Klinikum Alfeld informiert über Krankheitsbild, Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten und Vorbeugung.

„Herr Dr. Fürtauer, wie entsteht eine Arthrose?“

Dr. Markus Fürtauer: „Gelenke sind bewegliche Verbindungsstellen. Die Knochen sind zum Schutz mit einer Knorpelschicht überzogen. Diese wird durch die vorhandene Gelenkflüssigkeit „ernährt“. Durch Überbelastung oder altersbedingt kann die Knorpelschicht zerstört werden. Die Knochenenden reiben dann im schlimmsten Fall direkt aufeinander und es kommt zu schmerzhaften Veränderungen der Knochenstruktur.“



Dr. med. Markus Fürtauer

Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie
Facharzt für Chirurgie
Facharzt für Orthopädie,
Unfallchirurgie und Notfallmedizin



Die Gesundheit ist ein hohes Gut. Ist sie eingeschränkt, ist das für Betroffene mit erheblicher Beeinträchtigung der Lebensqualität verbunden. Ein Großteil der Bevölkerung leidet an einer der typischen „Volks- oder Zivilisationskrankheiten“. Diese zehnteilige Serie des AMEOS Klinikums zeigt vorbeugende Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten auf.

Nächsten Sonnabend lesen Sie:
Folge 6: Diabetes

„Welche Möglichkeiten der Vorbeugung hat jeder Einzelne?“

MF: „Um den Gelenkknorpel möglichst lange zu erhalten, ist Bewegung, die die Gelenke nicht überlastet, das Wichtigste. Geeignete Sportarten sind beispielsweise Nordic Walking, Schwimmen, Aquajogging oder Radfahren. Sportliche Aktivitäten, die die gelenkumgebende Muskulatur stärken, sorgen dafür, dass die Gelenke geschont werden. Ständige Falsch- oder

Eine Arthrose kann Bewegungen unerträglich machen: Das Kniegelenk ist besonders häufig betroffen.

Fehlbelastungen sollten vermieden werden. Beispielsweise kann ein rechtzeitiges Korrigieren einer Fehlstellung (X- oder O-Beine) eine mögliche Arthrose verhindern beziehungsweise hinauszögern.“

„Wer ist besonders betroffen?“

MF: „Durch Übergewicht entsteht eine ständige Überbelastung der Gelenke. Leistungssport (unter anderem Tennis, Fuß- oder Handball), Balletttanz oder das

häufige Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen können ebenfalls eine Arthrose begünstigen. Nicht optimal versorgte Knochenbrüche, chronische Gelenkentzündungen, die durch Gicht oder Rheuma entstehen, angeborene Fehlstellungen, gelenkbelastende berufliche Tätigkeiten und genetische Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle.“

„Welche Symptome deuten auf Arthrose hin?“

MF: „Der Gelenkschmerz ist na-

türlich das Hauptsymptom. Er tritt besonders bei Belastung auf, im fortgeschrittenen Stadium aber auch im Ruhezustand. Wetterfühligkeit, Schwellungsgefühl oder Gefühl der Überwärmung können ebenfalls Anzeichen sein.“

„Welche Diagnosemöglichkeiten gibt es?“

MF: „Nach einem ausführlichen Gespräch, das auch der Hausarzt führen kann, erfolgt die Untersuchung des betroffenen Gelenks und eine Beweglichkeitsprüfung. Eine Röntgenaufnahme und/oder eine Magnetresonanztomographie (MRT) ermöglichen eine verlässliche Diagnose.“

„Welche Behandlungsmöglichkeiten einer diagnostizierten Arthrose empfehlen Sie?“

MF: „Das kommt natürlich ganz auf den jeweiligen Patienten an, auf dessen Schmerzempfinden und das Stadium der Erkrankung. Neben einer Behandlung mit Schmerzmitteln ist Krankengymnastik empfehlenswert. Vorhandene Fehlstellungen sollten, wenn möglich, korrigiert werden. Eine Wärme- beziehungsweise Kältetherapie kann lindernde Auswirkungen haben. Als sogenannter Knorpelschutz kann Glucosamin hilfreich sein. Ich habe neun Jahre als Arzt in Norwegen gearbeitet und dort auch eine Profi-Fußballmannschaft betreut. Die Spieler lasen von Glucosamin und erhielten auf Nachfrage diesen Wirkstoff

von mir. Sie berichteten von positiven Effekten, die allerdings nicht wissenschaftlich untermauert sind. Eine Arthroskopie zur Glättung des Knorpels kommt bei einer Arthrose nur noch in Einzelfällen zur Anwendung. Sollten alle konservativen Maßnahmen keinen Erfolg bringen, kann das betroffene Gelenk durch eine Prothese aus Metall, Kunststoff und Keramik, die etwa 15 bis 20 Jahre hält, ersetzt werden. Eine Wechseleroperation nach dieser Zeit ist möglich. Im AMEOS Klinikum Alfeld ersetzen wir hauptsächlich Hüft- und Kniegelenke. Insgesamt führen wir pro Jahr etwa 150 Operationen auf diesem Gebiet durch. Während des sieben- bis zehntägigen stationären Aufenthalts beginnen die Therapeuten der im AMEOS Klinikum ansässigen Physiotherapiepraxis bereits mit der Mobilisierung der Patienten. Im Regelfall schließt sich eine stationäre oder ambulante Reha-Maßnahme an. Während dieser wird durch Krankengymnastik und eine aktive Mitwirkung des Patienten die Beweglichkeit wieder hergestellt. Patienten, die sich für eine ambulante Versorgung entscheiden, können ebenfalls auf die Erfahrung unserer Physiotherapie-Spezialisten zurückgreifen.“

Arthrose

Etwa 100 „echte“ Gelenke, also mobile Knochenverbindungen, sind im menschlichen Körper zu finden. Die Knorpelschicht über den Knochenenden und die Gelenkflüssigkeit wirken gewissermaßen wie ein Stoßdämpfer. Durch Bewegung wird die Gelenkflüssigkeit in die Knorpelschicht „einmassiert“ und erhält diese. Altersbedingter Verschleiß ist eine Ursache für eine Gelenkabnutzung (primäre Arthrose), aber auch Verletzungen durch Überbelastung oder Fehlstellung der Gelenke (sekundäre Arthrose) können Auslöser sein. Alle Gelenke können betroffen sein. Durch ständige Schmerzen und damit oft verbundene Schonhaltungen sind weitere gesundheitliche Probleme nicht ausgeschlossen.

Unfallchirurgie und Orthopädie im AMEOS Klinikum Alfeld

Die Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie im AMEOS Klinikum Alfeld ist für ambulante und stationäre Behandlungen von akuten Verletzungen des Bewegungsapparates und für orthopädische Krankheitsbilder rund um die Uhr für Sie da.

Ein Auszug aus dem Leistungsspektrum:

Orthopädische Chirurgie

- Primärer Gelenkersatz von Schulter-, Knie- und Hüftgelenken sowie Wechseleroperationen
- Arthroskopische Chirurgie von Schulter-, Knie- und Sprunggelenken
- Offene Gelenkchirurgie, Band- und Sehnenplastiken

- Achskorrekturen der unteren Extremitäten
- Fußchirurgie
- Konservative Orthopädie

- Kyphoplastie bei osteoporotischen Wirbelkörperfrakturen

Ambulante Operationen

- Implantatentfernung (beispielsweise Schrauben, Platten und Ähnliches)
- Arthroskopie (Gelenkspiegelung)
- Handchirurgie

Unfallchirurgie

- Operative und nichtoperative Behandlung aller Unfallfolgen

Außerdem steht den Patienten die fachärztlich chirurgisch-orthopädische Gemeinschaftspraxis mit Dr. Matthias Bertram, Dr. Kai Weuster und Dr. Jörg Grünheid zur Verfügung.

Kontakt:

Unfallchirurgie und Orthopädie:

Tel. (05181) 707-211 • www.ameos.de/alfeld
E-Mail: unfu.uhw@alfeld.ameos.de

Chirurgisch-orthopädische Praxis:

Tel. (05181) 8 44 40
E-Mail: info@tagesklinik-alfeld.de

Physiotherapiepraxis

Tel. (05181) 707-150
E-Mail: tz@west.ameos.de

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Verein der Freunde und Förderer des Alfelder Krankenhauses e. V. unterstützt Patientinnen und Patienten sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AMEOS Klinikums Alfeld, indem er Anschaffungen finanziert, die außerhalb des normalen Krankenhausetats lie-

gen. Die Gegenstände und Materialien, insgesamt in 22 Jahren für über 250.000 Euro erworben, bleiben satzungsgemäß Eigentum des Vereins. So wurden unter anderem Untersuchungsgeräte wie das Kapsel-Endoskopie-Verfahren oder das Biofeedback-Trainingsgerät gefördert. Die Palliativstation hat für die Einrichtungen und besondere Auslagen über 60.000 Euro bekom-

men. Verschönerungsmaßnahmen wurden für rund 40.000 Euro unterstützt. Auch die Stühle für die Patienten-Akademie wurden vom Verein angeschafft und der Bereich der Physiotherapie konnte von knapp 34.000 Euro, investiert in Trainings- und Behandlungsgeräte, profitieren. Dies sind nur einige wenige Beispiele – der Förderverein hilft dort, wo er gebraucht wird. Die

Gelder stammen aus Mitgliedsbeiträgen, Spenden und Erbschaften, sowie dem Erlös aus dem Verkauf von

Glühwein und Gebäck auf dem Alfelder Weihnachtsmarkt. Wir gehen verantwortungsvoll damit um.



1. Vorsitzender
Reinmund Piepho, Eckstraße 8, 31061 Alfeld
Tel. (05181) 81722 • r.piepho@hotmail.de

www.foerdereverein-alfelder-krankenhaus.de

