

Vorwort

Arthrose – ein Wort, das für viele Menschen oft ein Synonym für den unausweichlichen Lauf der Zeit und die damit verbundenen körperlichen Veränderungen ist. Doch was genau verbirgt sich hinter diesem Begriff, und warum sind manche Menschen stärker betroffen als andere? In diesem Ratgeber nehme ich Sie mit auf eine Reise durch das komplexe Thema Arthrose. Ich werde die medizinischen Grundlagen erläutern, die Mythen von den Fakten trennen und Ihnen praxisnahe Tipps und Strategien dafür an die Hand geben, den Alltag mit Arthrose bestmöglich zu bewältigen.

In der Vergangenheit betrachtete man Arthrose häufig als eine »Alterserkrankung«, die lediglich durch übermäßige Nutzung oder allgemeinen Verschleiß entsteht. Dieses Bild hat sich in den letzten Jahren jedoch erheblich gewandelt. Mittlerweile haben Forschung und Medizin ein tieferes Verständnis dieser Krankheit entwickelt und erkennen sie als eine komplexe Erkrankung an, bei der verschiedene Faktoren zusammenwirken. Die Gründe für die Entstehung von Arthrose sind vielschichtig. Neben der genetischen Veranlagung eines Individuums spielen auch biomechanische Belastungen und metabolische Veränderungen eine entscheidende Rolle. Ein besonders wichtiger Faktor ist die Entzündungsreaktion im Körper. Zusammen führen all diese Einflüsse dazu, dass der Gelenkknorpel nach und nach abgebaut wird, was schließlich zu den für Arthrose typischen Symptomen führt. Wenn Patienten mit dem Verdacht auf Arthrose zu einem Arzt kommen, beginnt die Diagnose mit einer gründlichen klinischen Untersuchung. Dabei werden die Betroffenen nach ihren Symptomen befragt und einer körperlichen Untersuchung unterzogen. Zusätzlich kommen bildgebende Verfahren zum Einsatz. Hierbei sind insbesondere die Sonografie, das Röntgen und die Magnetresonanztomografie (MRT) von Bedeutung, um den Zustand des betroffenen Gelenks detailliert beurteilen zu können. Ergänzend können Labortests durchgeführt werden, um andere potenzielle Ursachen für die Beschwerden auszuschließen. Die Therapie von Arthrose verfolgt primär das Ziel, Schmerzen zu reduzieren, die Gelenkfunktion zu verbessern und das Fortschreiten der Krankheit möglichst zu verlangsamen. Abhängig vom individuellen Krankheitsbild und den Bedürfnissen des Patienten stehen verschiedene Behandlungen zur Verfügung. Hierzu zählen unter anderem medikamentöse Ansätze wie die Verabreichung von Schmerzmitteln oder entzündungshemmenden Medikamenten. Physiotherapie und andere physikalische Therapieformen können

zudem dazu beitragen, die Muskulatur um das betroffene Gelenk zu stärken und die Beweglichkeit zu erhöhen. In fortgeschrittenen Fällen, in denen konservative Behandlungsansätze nicht mehr ausreichen, kann auch eine Operation in Betracht gezogen werden, sei es, um das Gelenk zu reparieren oder es im Extremfall zu ersetzen.

Arthrose ist nicht nur eine Erkrankung des Gelenks, sondern sie beeinflusst auch das gesamte Leben der Betroffenen. Ihre Auswirkungen reichen weit über die physischen Beschwerden hinaus. Chronische Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und die daraus resultierende Unfähigkeit, alltägliche Aufgaben zu meistern, können das Wohlbefinden der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Oft führt dies zu einer Verringerung der körperlichen Aktivität, sozialer Isolation und in weiterer Folge zu psychischen Belastungen.

Daher ist es von immenser Bedeutung, dass Personen, die mit Arthrose leben, nicht nur medizinische, sondern auch ganzheitliche Unterstützung erfahren. Ein umfassendes Betreuungskonzept kann helfen, die Herausforderungen der Erkrankung besser zu bewältigen und somit die Lebensqualität zu steigern.

Ein bedeutender Aspekt im Umgang mit Arthrose ist die Prävention. Die Wahrscheinlichkeit, an Arthrose zu erkranken, steigt mit dem Alter, aber auch bestimmte Lebensstilfaktoren tragen dazu bei. Daher sind Präventionsmaßnahmen wie regelmäßige körperliche Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ein gesundes Gewicht und die Vermeidung von Gelenküberlastung essenziell.

Unsere heutige Zeit zeichnet sich durch rapide Fortschritte in der medizinischen Forschung aus und bringt fortwährend neue Erkenntnisse mit sich. Diese ständige Weiterentwicklung hat zu einem tieferen Verständnis der Arthrose geführt und gleichzeitig Türen für innovative Therapieansätze geöffnet. Ein besonders hervorzuhebender Bereich ist die regenerative Medizin. Methoden wie die Stammzelltherapie stellen vielversprechende, zukunftsorientierte Ansätze dar, die das Potenzial haben, effektivere Behandlungen für Arthrose-Patienten bereitzustellen. Zudem eröffnet die medizinische Fortentwicklung Perspektiven, die über die reine Behandlung von Arthrose hinausgehen. Begriffe wie »Anti-Aging« und »Longevity« (Langlebigkeit) rücken immer mehr in den Fokus und symbolisieren den Wunsch und die wissenschaftliche Neugier, den Alterungsprozess zu verstehen und möglicherweise sogar positiv zu beeinflussen.

Meine Absicht ist es, Sie durch diesen Prozess zu begleiten. Nicht nur, um Ihnen zu helfen, alle Aspekte der Arthrose zu verstehen, sondern auch, um Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihren Lebensstil aktiv gestalten können. Dieser Ratgeber kombiniert wissenschaftliche Erkenntnisse mit persönlichen Erfahrungsberichten und bietet praktische Übungen. Ob Sie selbst von Arthrose betroffen sind oder jemanden in Ihrem Umfeld unterstützen möchten, dieses Buch soll Ihr verlässlicher Begleiter sein. Gemeinsam streben wir nach einem Leben, das trotz Arthrose möglichst beschwerdefrei ist.

Hanno Steckel