

Arthrose: die wichtigsten Fakten

Volkskrankheit Arthrose

Der nicht heilbare Gelenkverschleiß betrifft mit steigendem Alter immer mehr Menschen.

Fast 22 Prozent der Frauen und 14 Prozent der Männer in Deutschland leiden an Arthrose, und der Anteil nimmt mit dem Alter zu: Ab einem Lebensalter von 65 Jahren sind bereits rund 48 Prozent der Frauen und rund 31 Prozent der Männer von der Erkrankung betroffen. Arthrose ist damit neben Übergewicht und der schwereren Form Adipositas die häufigste Volkskrankheit in Deutschland und selbst weltweit ist sie die häufigste Gelenkerkrankung. Die zunehmende Alterung der Gesellschaft wird in Zukunft dazu führen, dass dieser Anteil weiterwächst. Arthrose ist zudem eine teure Erkrankung. Im Jahr 2020 verursachte sie in Deutschland Kosten in Höhe von mindestens 12 Milliarden Euro.

Was ist Arthrose?

Schmerzen können unser Leben sehr belasten und Arthrose führt besonders im fortgeschrittenen Stadium zu Schmerzen und Funktionseinbußen der Gelenke. Als chronische Erkrankung ist Arthrose nicht heilbar. Die gute Nachricht: Sie kann aufgehalten und zum Teil auch gebessert werden. Auch eine Verminderung der Schmerzen ist möglich.

Der menschliche Körper hat 140 voll ausgebildete oder echte Gelenke und alle Gelenke können arthrotisch verändert sein. Eine Arthrose liegt vor, wenn ein Gelenk über das normale altersgemäße Maß hinaus abgenutzt oder verschlissen ist. Ist nur ein Gelenk betroffen, spricht man von Monoarthrose, sind es mehrere, von Polyarthrose.

Besonders häufig tritt Arthrose an Knien, Hüfte, Schultergelenken, Händen und Fingern sowie an den Füßen auf. Eine Hüftarthrose wird auch als Coxarthrose und eine Kniearthrose als Gonarthrose bezeichnet. Viele Betroffene haben anfangs keine Beschwerden. Aber egal wo sie auftritt, die Erkrankung wird im Verlauf immer schmerzhafter: Der Gelenkverschleiß der Finger macht das Greifen zur Qual, die Hüfte tut weh, die Kniegelenke sind unbeweglich und es braucht eine Weile, bis sie »anlaufen«. Mit der Zeit lassen sich alle arthrotisch veränderten Gelenke immer weniger bewegen und die Schmerzen werden unerträglich. Diese Veränderungen können zwar aufgehalten werden, ganz gesund werden die Gelenke aber nicht mehr.

Arthrose oder Arthritis? Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung, deren Bezeichnung auf dem altgriechischen Wort *arthron* (Gelenk) basiert. Die Endung »ose« steht dabei für eine degenerative Veränderung. Von Arthritis spricht man dagegen, wenn das Gelenk entzündlich verändert ist, die Endung »itis« steht entsprechend für Entzündung.

Oft werden Arthritis und Arthrose aber verwechselt. Die häufigste Form der Arthritis ist die rheumatoide Arthritis. Im Rahmen der Arthrose kommt es aber auch oft zu Entzündungen. Umgekehrt kann es durch Arthritis zu Fehlbelastungen kommen, die zu einer Arthrose führen. Eine aktivierte Arthrose ist durch Schmerzen, Schwellungen, Rötungen und Überwärmung gekennzeichnet, eine überlastungsbedingte Ergussbildung ist dabei sehr häufig.



Primäre oder sekundäre Arthrose? Von ärztlicher Seite wird zwischen primärer und sekundärer Arthrose unterschieden. Eine primäre Arthrose ist eine Minderwertigkeit des Knorpels unklarer Ursache, während eine sekundäre Arthrose durch mechanische Überlastung, entzündliche Veränderung und Stoffwechselstörungen entsteht.

Die wichtigsten Aufgaben unserer Gelenke

Bewegung: Ohne unsere Gelenke könnten wir uns nicht bewegen, erst die Gelenke ermöglichen es uns, beweglich zu sein. Dafür müssen sie gut geschmiert sein. Die Gelenkschmiere wird von der inneren Gelenkschleimhaut gebildet und schützt die Knorpel und damit Knochen und Gelenke.

Stoßdämpfung: Wenn wir springen oder beim Gehen plötzlich stoppen, belasten wir die Knochen und brauchen Stoßdämpfer, um sie nicht zu schädigen. Diese Stoßdämpfer-Funktion haben die Gelenke mit ihren Knorpeln und der Gelenkschmiere. Die Gelenke sorgen für einen »reibunglosen« Ablauf von Bewegungen – auch, wenn es ruckartig zugeht.

Haltgebung: Die Gelenke sorgen dafür, dass wir Halt haben. Das Fingergelenk beispielsweise bewirkt, dass der Finger sich bewegen, aber nicht abknicken kann. Alle Gelenke schützen vor falschen oder gefährlichen Bewegungen und sind auch selbst gegen falsche Bewegungen gut geschützt.

Welches sind die Ursachen für Arthrose?

Ein gesunder Knorpel bildet eine schützende und elastische Schicht auf beiden Knochenenden, die das jeweilige Gelenk bilden. Der gesunde Knorpel ist damit eine Art Stoßdämpfer. Er ist flexibel und saugt sich wie ein Schwamm mit Gelenkflüssigkeit voll. Diese Flüssigkeit ist für einen gesunden Knorpel notwendig.

Mit zunehmendem Lebensalter aber wird der Knorpel spröde. Der Gelenkknorpel nutzt sich immer weiter ab, wird rau und zerfasert. Kleine Stücke des Knorpels können sich ablösen – es wird im Alter damit immer wahrscheinlicher, dass eine Arthrose entsteht. Im Endstadium der Arthrose reibt Knochen auf Knochen im Gelenk. Arthrose ist damit eine echte Verschleiß-erkrankung, die kontinuierlich oder in Schüben voranschreitet, wenn keine Therapie erfolgt.

Bewegungsmangel: Verschiedene Faktoren beschleunigen diesen Effekt und führen letztlich zu Arthrose. Dazu gehört Bewegungsmangel, denn nur wenn Gelenke im Alltag oder beim Sport bewegt werden, wird die Gelenkflüssigkeit durch den Knorpel gepumpt.

Entzündungen: Auch durch Entzündungen wird der Knorpel geschädigt, daher müssen Entzündungen vermieden werden. Eine Vielzahl von Erkrankungen führt zur Gelenkentzündung und verspannten Muskeln um das Gelenk. Das können Verletzungen,



Unfälle, Infektionen, angeborene Gelenkanomalien, Eisenspeicherkrankheit, Krankheiten, die den Gelenkknorpel zerstören oder entzündliche rheumatische Krankheiten sein.

Übergewicht: Ein weiterer und wichtiger Faktor ist Übergewicht durch eine erhöhte Fettmasse, denn dadurch wird der »Stoßdämpfer« überlastet. Da in Deutschland fast 60 Prozent der Menschen übergewichtig sind, ist die Häufigkeit von Arthrose leicht zu erklären. Ohne die extreme Verfettung der Gesellschaft in Deutschland gäbe es Arthrose selten! Allein durch eine nachhaltige Gewichtsreduktion ließe sich eine Arthrose sehr häufig heilen. Eine Gewichtsabnahme ist für übergewichtige Arthrotiker damit der wichtigste Arthrose-Killer. Mit jedem Gramm weniger Gewicht und mit gleichzeitiger Stärkung der Muskulatur verringern sich Schmerzen und weitere Beschwerden.

Wenn aber eine erhöhte Muskelmasse, z. B. bei Sportlern, ebenfalls das Körpergewicht erhöht, führt dies nicht zu Arthrose – im Gegenteil: Muskeln entlasten die Gelenke und schützen davor. Im Rahmen der Arthrose-Therapie ist es deshalb wichtig, die Muskeln zu erhalten und im besten Fall zu stärken. Muskelmasse ist ebenso wie die Gewichtsabnahme ein effektiver Arthrose-Killer.

Überlastung: Eine der häufigsten Ursachen ist die mechanische Überlastung der Gelenke – die Dysplasie. Die Hüfte und die Knie sind die am meisten belaste-

ten Gelenke. Daher kommt es hier besonders häufig zu einer Arthrose. Die Gelenkfläche der Hüfte ist die größte im menschlichen Körper.

Medikamente: Ursachen können auch bestimmte Medikamente wie beispielsweise Antibiotika (Gyrasehemmer) oder Phenprocoumon (ein Blutgerinnungshemmer) sein.

Andere Ursachen: Neben Übergewicht und Bewegungsmangel sowie Fehlstellungen und Fehlbelastungen gibt es viele weitere Ursachen für Arthrose. So zum Beispiel angeborene oder durch Unfälle oder Erkrankungen (beispielsweise Osteoporose) bedingte Veränderungen der Gelenke. Auch durch vermehrte Ablagerungen in den Gelenken wie Harnsäurekristalle bei Hyperurikämie und Gicht kann eine Arthrose entstehen. Zudem gibt es Formen, die durch Blutungen in den Gelenken bedingt sind.

Multifaktoriell bedingte Arthrose: In vielen Fällen lässt sich nicht eine direkt zur Arthrose führende Ursache feststellen – die Arthrose ist dann durch viele Faktoren bedingt. Man spricht in diesem Fall von einer multifaktoriell bedingten Arthrose – diese kann beispielsweise bedingt sein durch mehrere oder



alle der folgenden Merkmale wie Alter, Geschlecht, Übergewicht, Bewegungsmangel, Hyperurikämie und familiäre Häufigkeit.

Unklare Ursachen: Grundsätzlich lassen sich nicht für alle von Arthrose Betroffene eine oder mehrere Ursachen sicher feststellen. Eine ursächliche Behandlung ist daher oftmals nicht möglich. Zudem wird Arthrose von vielen Betroffenen erst festgestellt, wenn es bereits zu Einschränkungen und deutlichen Schmerzen gekommen ist.

Die 4 Arthrose-Stadien

Eine Arthrose beginnt in den meisten Fällen mit einem Steifigkeitsgefühl – insbesondere am Morgen. Ein Anlaufschmerz ist häufig, mit der Bewegung nimmt der Schmerz langsam, aber sicher ab. Oft ist auch eine Schwellung der Gelenke zu bemerken. Im weiteren Fortschritt zeigen sich Belastungsschmerzen, die im Verlauf zu einem Dauerschmerz werden. Die Bewegungseinschränkung nimmt immer weiter zu. Schmerzen und schmerzfreie Phasen wechseln sich bei vielen Betroffenen ab. In fortgeschrittenen Stadien gibt es oft gar keine Schmerzfreiheit mehr. In vielen Fällen sehen die Gelenke deformiert aus.

Eine Arthrose verläuft in 4 Stadien:

1. Ausdünnung und Rauwerden der Knorpelschicht in den Gelenken mit Fissuren.
2. Der normale Knorpel wird durch minderwertiges Gewebe ersetzt. Es entstehen spezifische Zysten (Pseudozysten) aus abgebautem Knorpel- und Knochengewebe, sogenannte Geröllzysten.

♥ **Gesundes Kniegelenk 1** und fortgeschrittene Kniearthrose mit Gelenkerguss 2

