

## Was kann ich selbst tun?

**SELBSTMAßNAHMEN** Durch gelenkschonendes Verhalten können Sie wesentlich zum Therapieerfolg beitragen. Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um die Regeneration des Gelenkes zu unterstützen. Empfehlenswerte Sportarten sind z. B. Spaziergehen oder Schwimmen. Stark belastende Sportarten wie Abfahrtski oder Tennis sollten Sie besser nicht ausüben. Da auch Übergewicht die Abnutzung der Gelenke fördert, sollten Sie Ihr Normalgewicht erreichen.

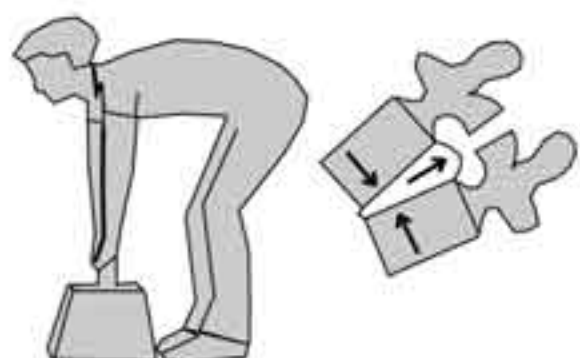
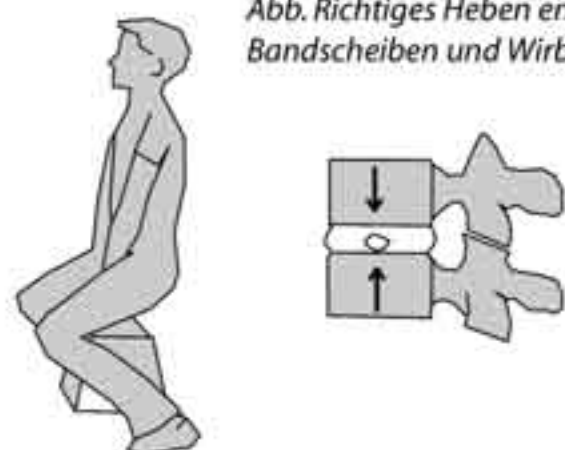


Abb. Richtiges Heben entlastet die Bandscheiben und Wirbelgelenke



**ZUSAMMENFASSUNG** Arthrose ist eine Verschleißerkrankung der Gelenke, die durch die Abnutzung des Knorpels entsteht. Verantwortlich dafür sind Gelenkfehlstellungen, Verletzungen oder Übergewicht. Die Diagnose erfolgt durch einen Arzt, der die Gelenkfunktion überprüft und ggf. weitere Untersuchungen durchführt. Arthrose wird zunächst nicht-operativ behandelt (Medikamente, Physiotherapie, Magnetfeldtherapie etc.) und bei anhaltenden Beschwerden durch operative Verfahren behandelt.

## IHRE ANSPRECHPARTNER

DR. MED. WILLI KREZTMANN Orthopädie, Rheumatologie, Chirotherapie, Physikalische und Rehabilitative Medizin  
 DR. MED. BODO ARTHECKER Orthopädie, Physikalische Therapie, Sportmedizin, Chirotherapie  
 DR. MED. GUNTMAR DEMMER Orthopädie, Neurochirurgie  
 DR. MED. RAINER MEERGANS Orthopädie, Rheumatologie, Chirotherapie  
 DR. MED. JÜRGEN MÜLLER Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie  
 FRAU IRMGARD HUGENROTH Neurochirurgie

### DR. KREZTMANN & PARTNER

Leopoldstraße 10 Fon (0231) 86 02 37 - 0  
 44147 Dortmund Fax (0231) 86 02 37 - 72  
 info@dr-kretzmann.de www.dr-kretzmann.de



### IMPRESSUM

INHALT: DR. KREZTMANN & PARTNER  
 DESIGN: IQM - INSTITUT FÜR QUALITÄT UND MANAGEMENT IN DER MEDIZIN GMBH

KEINE VERVIELFÄLTIGUNG, VERBREITUNG ETC. OHNE GENEHMIGUNG

# ARTHROSE

Im Internet: [www.dr-kretzmann.de/krankheitsbilder/arthrose.htm](http://www.dr-kretzmann.de/krankheitsbilder/arthrose.htm)



- W**as ist Arthrose?
- W**ie entsteht Arthrose?
- W**elche Gelenke sind häufig betroffen?
- W**ie macht sich Arthrose bemerkbar?
- W**ie wird Arthrose diagnostiziert?
- W**ie wird Arthrose behandelt?
- W**as kann ich selbst tun?

**Sehr geehrte Patientinnen und Patienten!**  
 Das Ziel dieser Broschüre ist es, Sie über **Arthrose** aufzuklären und Ihnen mögliche Ursachen sowie den regulären Behandlungsverlauf zu erläutern. Falls Sie Fragen zum Inhalt oder andere **Arthrose** spezifische Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an die Praxis

DR. KREZTMANN & PARTNER

## Was ist Arthrose?

**DEFINITION** Arthrose ist eine Verschleißerkrankung der Gelenke. Durch langjährige Belastung kommt es zu einer Abnutzung des Knorpels, der die knöchernen Gelenkflächen überzieht und einen reibungsarmen Bewegungsablauf ermöglicht. Durch die Zerstörung des Knorpels reiben die Gelenkflächen schließlich ungeschützt aneinander, und es entstehen Schmerzen.

## Wie entsteht Arthrose?

**ENTSTEHUNG** Begünstigt wird Arthrose durch Vorbelastungen der Gelenke wie Fehlstellungen (z. B. O- oder X-Beine), Operationen oder Verletzungen. Übergewicht führt zu einer erhöhten Belastung der Kniegelenke, die einen Großteil unseres Gewichtes zu tragen haben.

## Welche Gelenke sind häufig betroffen?

**GELENKE** Arthrose entsteht am häufigsten an den Kniegelenken (Gonarthrose), gefolgt von den Hüftgelenken (Coxarthrose). Man kann dies durch die besondere Belastung dieser "gewichtstragenden" Gelenke erklären. Relativ häufig sind auch die Schultergelenke und die Wirbelsäule betroffen.

## Wie macht sich Arthrose bemerkbar?

**AUFTRETEN** Im Anfangsstadium treten nur geringe Symptome auf. Erstes Zeichen ist häufig der Anlaufschmerz zu Beginn einer Gehstrecke. Vor allem morgens nach dem Aufstehen sind die ersten Schritte oft schmerzhaft. Die betroffenen Gelenke fühlen sich steif an. Nach längerem Gehen macht sich die Ermüdung des Gelenkes ebenfalls durch Schmerzen bemerkbar (Belastungsschmerz).

Weitere Symptome sind Reibe- und Knarrgeräusche der Gelenke und Schmerzen bei Belastung von oben nach unten (z. B. Treppabsteigen).

Schreitet die Schädigung des Knorpels weiter fort, kommt häufig noch eine Entzündung der Gelenkinnenhaut hinzu. Patienten leiden dann unter starken Schmerzen, die bereits in Ruhe bestehen und sich auch nachts bemerkbar machen. Die betroffenen Gelenke sind geschwollen. Man spricht von einer aktivierten Arthrose.

## Wie wird Arthrose diagnostiziert?

**DIAGNOSE** Zu Beginn der Diagnose steht eine ausführliche Befragung des Patienten nach den oben genannten Symptomen. Es folgt eine körperliche Untersuchung, in der die Gelenkbeweglichkeit überprüft wird. Außerdem können dabei eventuell vorhandene Gelenkgeräusche und Gelenkfehlstellungen festgestellt werden. Als Diagnosesicherung werden Röntgenaufnahmen angefertigt.

Um andere Erkrankungen (z.B. Chronische Polyarthritis, Gicht) auszuschließen, werden Laboruntersuchungen (z.B. Blutbild, Rheumafaktoren, Blutsenkungsgeschwindigkeit) durchgeführt.

## Wie wird Arthrose behandelt?

**BEHANDLUNG** Wichtige Therapieverfahren sind die Physikalische Therapie und Physiotherapie wie z. B. Wärme-/Kältetherapie, Elektrotherapie, Massagen, Krankengymnastik, Medizinische Trainingstherapie, Ergotherapie. Zusätzlich können entzündungshemmende Medikamente verordnet werden. Bei starken Schmerzen mit Entzündung (aktivierte Arthrose) können bestimmte Medikamente (z. B. Cortison) auch direkt ins Gelenk gespritzt werden.

Ein neues, schmerzfreies Therapieverfahren zur Behandlung der Arthrose ist die Pulsierende Magnetfeld Therapie (PMT). Sie bewirkt zum einen eine Schmerzlinderung, zum anderen verhindert sie das Fortschreiten von Abbauvorgängen im Gelenk. Mit Hilfe eines speziellen Therapiegerätes werden pulsierende Signale an das zu behandelnde Gelenk geleitet. Durch diese Signale wird die natürliche Regeneration des Knorpels gefördert. Ein Behandlungserfolg ist ca. 6-8 Wochen nach Abschluss der Behandlung zu erwarten. Oft bessern sich die Beschwerden aber auch schon während der Therapiesitzungen.

Sollten diese Therapien zu keiner nennenswerten Besserung führen, ist eine Operation erforderlich. Dabei wird das stark beschädigte Gelenk durch eine Endoprothese (künstliches Gelenk) ersetzt oder sog. Umstellungsoperationen durchgeführt, bei denen die Gelenkstellung verändert und damit die Belastung der einzelnen Gelenkabschnitte reduziert wird.

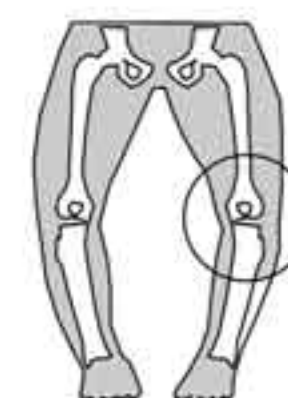


Abb. Fehlstellungen führen zu Überlastungen und Zerstörungen von Gelenkstrukturen

