



Telefon +41 / 41 / 929 00 70
Telefax +41 / 41 / 929 00 71
Mobiltelefon +41 / 79 / 676 80 03
E-mail: physio.buttisholz@bluewin.ch
Luzerner Kantonalbank Willisau Kt.Nr. 01-01-510903-10

Arthrose

Information für PatientInnen

Arthrose ist eine Erkrankung von den Gelenken und wird in der Umgangssprache auch „Abnützung“ genannt.

Ein Gelenk wird meistens von zwei Knochen gebildet. Am Ende der Knochen liegt eine glatte Beschichtung: der Gelenkknorpel. Im Gelenk befindet sich eine Flüssigkeit, welche für eine gute Schmierung des Gelenkknorpels verantwortlich ist. Zum Bewegen ist dies absolut notwendig. Der Gelenkknorpel besteht mehrheitlich aus Wasser. Dadurch können Schläge im Gelenk gut aufgefangen werden (Vergleich: Stossdämpfer von einem Personenwagen). Arthrose ist eine Erkrankung, bei der der Gelenkknorpel und –Schmierung in Qualität zurückgehen und mit der Zeit sogar ganz verschwinden können. Die Knochenenden berühren einander, wodurch die Gelenkform sich ändert. In Folge dessen wird die Qualität von Muskeln, Sehnen, Nerven und Blutgefässen sich verschlechtern (Vergleich: eine Tür mit quietschendem Scharnier). Es entstehen Beschwerden und das Wiederherstellen oder zurückfinden der Bilanz wird verhindert. Bewegungen können schmerzhaft werden und führen zu Einschränkungen im alltäglichen Leben.

Bereits ab dem 21. Lebensjahr kann Arthrose vorkommen, weil bis zum 21. der Knochen noch wächst aber ab dem 16. Lebensjahr der Gelenkknorpel nicht mehr direkt von Blutgefässen, sondern indirekt nur noch von der Gelenksflüssigkeit ernährt wird. Im Allgemeinen kommt Arthrose vor allem bei älteren Leuten vor, meistens sind Frauen betroffen und hauptsächlich betrifft es dann Knie und Hände. Mehr als 85% der Leute über 65 Jahre haben laut Röntgenaufnahmen Arthrose und nur 35% hiervon empfinden Beschwerden. Das heisst, dass Arthrose nicht unbedingt Schmerzen oder andere Beschwerden mit sich bringen muss.

Arthrose ist eine Erkrankung mit einem lokalen Charakter. Sie beschränkt sich im Gebiet von betroffenen Gelenken. Grundsätzlich kann Arthrose in jedem menschlichen Gelenk vorkommen, meistens jedoch betrifft es Hüfte, Knie, Füsse und Hände.

Das erste Signal von Arthrose ist: Gelenksteifheit mit Schmerzen am Morgen (vor allem die ersten 10 Minuten). Weitere Beschwerden können sein: Schmerzen, knirschende Geräusche im Gelenk, Schwellung, Anlaufsteifheit, Zunahme der Beschwerden nach intensivem Gebrauch und nach einer Periode von Ruhe. Das Entstehen von Arthrose hat einen Zusammenhang mit folgenden Faktoren: das Älter-werden, wiederholte Überbelastung und Verletzung, Übergewicht, unfallbedingte Beschädigung, angeborene Abweichungen, übermässige Einnahme von Entzündungshemmer (Prednisol, Kortikosteroide oder NSAID's) und das allerwichtigste wohl die Unterbelastung.

Arthrose ist eine Erkrankung, welche sicher nicht zu Behinderungen führen muss. Das heisst: etwa 65% hat mit Arthrose keine Beschwerden. Leute aber mit Beschwerden können erstens mit regelmässigen Bewegungen versuchen dies zu lindern (z.B. Velofahren, wandern oder schwimmen). Zweitens kann man wählen: Physiotherapie und/oder Medikamente. Die physiotherapeutischen Massnahmen haben als Ziel: Schmerzlinderung, Verbesserung der Gelenksbeweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur und das Aufklären des Patienten über die Belastung und Belastbarkeit. Die Aufklärung und Instruktionen bilden die wichtigsten Komponente der Therapie. Bewegung ist äusserst wichtig um die Beschwerden zu lindern. Das „in-Bewegung-bleiben“ wird dem Wiederauftreten oder dem Verschlechtern von Beschwerden helfen vorbeugen. Aufpassen sollte man bei Überbelastungen. Wenn die Beschwerden akut sind, kann man durchaus das Gelenk vorübergehend schonen. Das empfindliche Gelenk muss aber regelmässig innerhalb der Schmerzgrenzen bewegt werden. Achtung, Achtung: Rasten rostet !!!!

Bei eventuellen Fragen zu den obenstehenden Informationen wenden Sie sich bitte an ihren behandelnden Physiotherapeuten / Manualtherapeuten.