

## ARTHROSE

Unsere Gelenke sind die Grundlage jeder Bewegung. Ein Gelenk verbindet zwei Knochen und erlaubt, je nach Form, unterschiedlich viel Bewegung. Jedes Gelenk wird von einer Hülle, der Gelenkkapsel, umschlossen. Diese ist mit der Gelenkflüssigkeit (Synovialflüssigkeit) gefüllt. Die gelenkbildenden Flächen sind mit Knorpel überzogen.

Als Arthrose bezeichnet man einen Gelenkverschleiß. Der Gelenkknorpel nutzt sich zunehmend ab und wird dünner. Die Funktion als Stoßdämpfer wird weniger. Bei schwereren Stadien verformt sich sogar der Knochen. Dadurch entstehen Schmerzen und es kommt zu einer Bewegungseinschränkung.

Dass sich unsere Gelenke mit den Jahren abnutzen, ist ganz natürlich. Der Prozess einer Gelenkarthrose kann durch verschiedene Faktoren beschleunigt oder verlangsamt werden.

### Ursachen von Arthrose

Folgende Faktoren können einen Gelenkverschleiß beschleunigen:

Entzündliche Erkrankungen, wie **Rheuma**, führen zu einer Zerstörung des Gelenkknorpels. Da auch die Bandstrukturen angegriffen werden, entstehen Fehlstellungen und **Instabilitäten**. Diese wiederum führen dann dazu, dass der Knorpel im Gelenk nicht gleichmäßig belastet wird und sich einseitig abnutzt. Einen ähnlichen Effekt haben **angeborene Fehlstellungen** oder Fehlstellungen nach **Verletzungen**. **Unfälle** oder **Überlastungen** beim Sport können aber auch einen direkten Schaden am Knorpel hinterlassen.

Auch die **Ernährung** spielt für den Knorpel eine wichtige Rolle. Zum einen führt **Übergewicht** zu einer Mehrbelastung der Gelenke, aber auch ein **Mangel an Mikronährstoffen**, die für die Ernährung des Knorpels wichtig sind, spielen eine wichtige Rolle.

Die rechtzeitige Diagnose eines Gelenkverschleißes und der Ursache ermöglicht die rechtzeitige Anwendung präventiver Maßnahmen, um ein weiteres Fortschreiten zu verlangsamen oder zu stoppen.

### Formen der Arthrose

Nicht alle Gelenke erkranken gleich häufig an einer Arthrose. Am häufigsten sind die Hüft- und Kniegelenke betroffen. Bei unseren Patienten in Düsseldorf sind vor allem die Gelenke beteiligt, die im Alltag vermehrt belastet werden oder bei denen in der Vergangenheit Verletzungen z.B. beim Sport auftraten.

#### • Fingergelenksarthrose - Handgelenksarthrose

Eine Arthrose der Fingergelenke merken wir schnell im Alltag, z. B. beim Öffnen einer Flasche. Hier sind meist die Fingerendgelenke (Heberden-Arthrose) oder das Daumensattelgelenk (Rhizarthrose) betroffen. Die Arthrose im Handgelenk tritt häufig nach Verletzungen auf.

Meist sind die Finger morgens schlecht beweglich (Morgensteifigkeit). Wichtig ist hier, eine Gicht oder Rheuma auszuschließen.

#### • Hüftgelenksarthrose (Coxarthrose)

Ein Verschleiß des Hüftgelenkes ist nach der Kniearthrose das am zweithäufigsten beteiligte Gelenk. Die Ursachen einer Hüftarthrose sind sehr unterschiedlich und häufig nicht genau zu definieren. Im Rahmen einer angeborenen Fehlstellung des Hüftgelenkes (Hüftgelenksdysplasie) kann eine Hüftarthrose auch schon in jungen Jahren auftreten.

Typisch ist ein Anlaufschmerz nach längeren Ruhepausen bis zu einem sog. Schonhinken. Eine

frühe Diagnose und Einleitung einer Therapie können eine größere Operation mit einem künstlichen Gelenkersatz (Hüft-TEP) vermeiden oder zumindest hinauszögern.

- **Kniegelenksarthrose (Gonarthrose)**

Das Kniegelenk ist häufig von Arthrose betroffen. Neben genetischen Ursachen spielen hier oft Fehl- oder Überbelastungen eine Rolle. Auch Fehlstellungen der Füße und Kniegelenke (X-Bein oder O-Bein) spielen eine wichtige Rolle. Häufig treten die Beschwerden bei Belastung auf. Durch eine rechtzeitige Behandlung können hier aufwendige Operationen, wie ein künstliches Gelenk vermieden werden.

- **Schultergelenksarthrose (Omarthrose, Schulterreckgelenksarthrose)**

An der Schulter unterscheidet man einen Gelenkverschleiß des Schultergelenkes selbst (Omarthrose) und des Gelenkes zwischen Schlüsselbein und Schulterdach (AC-Gelenksarthrose oder Schulterreckgelenksarthrose). Bemerkbar machen sich diese meist durch eine Bewegungseinschränkung. Eine Schulterreckgelenksarthrose kann auch mal als Verdickung über der Schulter sichtbar sein. Die Ursachen sind auch hier sehr unterschiedlich. Auch hier können Rheuma, Gicht oder Verletzungen eine Rolle spielen.

- **Sprunggelenksarthrose**

Unser Sprunggelenk besteht aus dem oberen Sprunggelenk und dem unteren Sprunggelenk. Meist ist bei einer Arthrose das obere Sprunggelenk betroffen und führt zu Schmerzen bei Belastung und Einschränkung beim Gehen. Aber auch das untere Sprunggelenk kann durch einen Gelenkverschleiß Beschwerden machen. Selten sind auch beide Gelenke betroffen.

Die Ursachen sind hier häufig Verletzungen (häufiges Umknicken), Gicht oder Fehlstellungen im Fuß und Sprunggelenk.

## **Beschwerden bei Gelenkverschleiß**

Folgende Symptome deuten auf eine Arthrose hin:

Eine zunehmende Abnutzung des Gelenkknorpels bei einer Arthrose äußert sich oft in einer **Schwellung** und **Überwärmung** des Gelenkes. Es können wechselnd **Schmerzen in Ruhe**, auch **Nachtschmerz** oder **Schmerzen bei Belastung** auftreten. Typisch ist auch ein **Bewegungsschmerz** der Gelenke nach längeren Ruhepausen (**Anlaufschmerz**) oder am frühen Morgen (**Morgensteifigkeit**). Bei zunehmender Arthrose zeigt sich sogar eine **Bewegungseinschränkung**.

## **Diagnostik der Arthrose**

In der Regel lässt sich eine Arthrose im Röntgenbild gut darstellen. Um der Ursache dann weiter auf den Grund zugehen sind weitere Untersuchungen, wie Ganganalyse, Blutwerte, Muskelfunktionsanalysen oder weitere bildgebende Verfahren hilfreich.

## **Therapie der Arthrose**

Durch moderne Therapiemaßnahmen kann man einer Arthrose vorbeugen oder im Fortschreiten bremsen. Auch wenn eine Arthrose schon fortgeschritten ist, gibt es Therapien, die eine schmerzfreiere Bewegung ermöglichen. Im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapieansatzes beraten wir Sie auch, was Sie selbst gegen Gelenkverschleiß und zur Schmerzlinderung vorbeugend tun können, z.B. durch Ernährung und gezielte Bewegung und Übungen gegen Arthrose.

Sollte eine Operation mit einem künstlichen Gelenkersatz Hüft-TEP oder Knie-TEP erforderlich sein, sollte schon frühzeitig vor der Operation ein gezieltes Training für Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur erfolgen, um die Rehabilitation nach dem Eingriff zu optimieren, die sogenannte

Prehabilitation.

## **Ihre Experten für Arthrose in Düsseldorf**

Eine Arthrose, oder auch Gelenkverschleiß, kann zu einer zunehmenden Einschränkung der Beweglichkeit und Schmerzen bei Belastung oder in Ruhe führen. Diese Einschränkungen behindern uns im Alltag und beliebte Tätigkeiten und Sport machen keine Freude mehr. Da der Knorpel eines Gelenkes nicht wiederhergestellt werden kann ist die Früherkennung und eine frühzeitige Behandlung wichtig, um das Fortschreiten der Arthrose zu bremsen. In unserer Sprechstunde werden wir uns mit Ihrer Fragestellung beschäftigen und eine individuelle Therapie bzw. Möglichkeiten der Prävention finden. Uns ist hier ein ganzheitliches Konzept mit sich ergänzenden Therapien sehr wichtig.

Unser Ziel ist eine schmerzfreie Beweglichkeit, damit Sie ihren Alltag oder sportliche Aktivitäten auch in Zukunft mit Freude genießen.

### **Sie wünschen eine Beratung?**

Sie interessieren sich für weiterführende Informationen?

Sie wünschen eine persönliche Beratung oder einen Termin in unserer Praxis?

Wir freuen uns auf Sie.

[Kontakt](#)

[Online-Termin](#)

[+49 211 95954-860](tel:+4921195954860)