

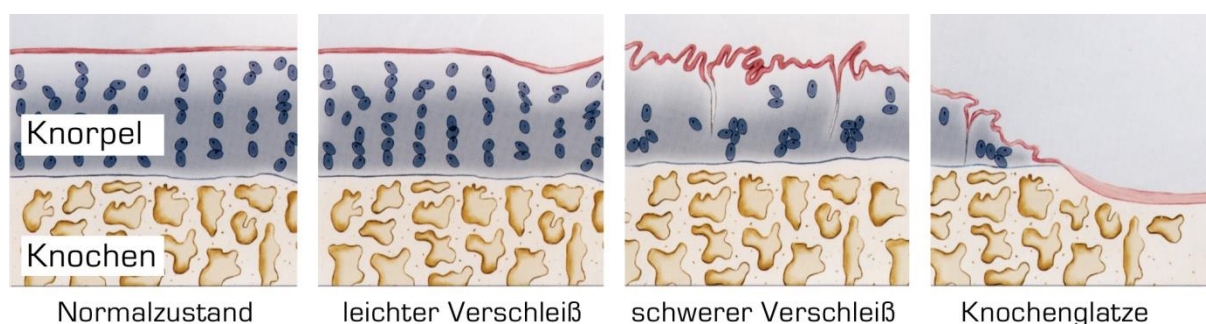
Dieses Merkblatt wurde erstellt von der orthopädisch-rheumatologischen und chirurgisch-unfallchirurgischen Gemeinschaftspraxis Elmshorn, Dres. Herzog, Schwarke, Frank, Grobe, Hilgert und Linnert.

---

## ARTHROSE

"Arthrose" (Gelenkverschleiß) ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung, meist im Knie- oder Hüftgelenk, aber auch in den Finger- wie in allen anderen Gelenken. Sogar längs der gesamten Wirbelsäule ist sie möglich.

Ein Gelenk ist die bewegliche Verbindung zwischen zwei Knochen. Damit die beiden Gelenkflächen nicht mit jeder Bewegung aneinander reiben, sind sie von einer schützenden, glatten Knorpelschicht von mehreren Millimetern Dicke überzogen. Diese Knorpelschicht wirkt wie ein Puffer oder Stossdämpfer und ist elastisch. Sie fängt den Druck ab, verteilt ihn über den Knochen. Entsteht ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit, kommt es zum Abbau des Knorpels, er verschleißt und wird immer dünner. Leider kann der Knorpel einen verschlissenen Knorpel nicht neu aufbauen.



---

Die Inhalte dieser Patienteninformation werden für den privaten Gebrauch bereitgestellt. Jegliche anderweitige Nutzung oder Weiterveröffentlichung ist ohne Zustimmung der Autoren untersagt.

© Orthopädisch-rheumatologische und chirurgisch-unfallchirurgische Gemeinschaftspraxis Elmshorn.  
Dr. Herzog, Dr. Schwarke, Dr. Frank, Dr. Grobe, Dr. Hilgert, Dr. Linnert

### **Wie macht sich Arthrose bemerkbar?**

Erste Zeichen einer Arthrose sind oft Anlaufschmerzen in den Gelenken, morgens nach dem Aufstehen oder auch nach Ruhephasen. Diese Beschwerden können auch von selbst wieder abklingen, melden sich dann jedoch zunehmend öfter oder intensiver. Oft bemerken die Patienten auch, daß die Gelenke angeschwollen sind, manchmal fühlen sie sich auch überwärmt an.

### **Was passiert, wenn keine Behandlung erfolgt?**

Die Gelenkschmerzen treten anfangs nur unter oder nach größerer Belastung auf, später auch in Ruhe. Da das Bewegen schmerzt, vermeiden wir es soweit wie möglich. Die Arthrosegelenke werden oft automatisch nicht mehr komplett gestreckt und gebeugt, weil wir unbewußt versuchen, dadurch Schmerzen zu vermeiden. Ohne dass wir das bemerken, werden solche Gelenke dadurch mit der Zeit fester und steifer.

### **Kann man vorbeugend etwas gegen Arthrose tun?**

Gesunde sportliche Betätigung(Walken/Radfahren/Wassergymnastik), Normalgewicht, gesunde Ernährung sind aktive Zutaten zu gesünderen Gelenken.

### **Welche Untersuchungen sollten durchgeführt werden?**

Allein durch die körperliche Untersuchung kann sich der Arzt meist nicht festlegen. Eindeutige Klärung bringt meist das Röntgenbild, manchmal braucht man auch zusätzliche Tomographien.

---

Die Inhalte dieser Patienteninformation werden für den privaten Gebrauch bereitgestellt. Jegliche anderweitige Nutzung oder Weiterveröffentlichung ist ohne Zustimmung der Autoren untersagt.

© Orthopädisch-rheumatologische und chirurgisch-unfallchirurgische Gemeinschaftspraxis Elmshorn.  
Dr. Herzog, Dr. Schwarke, Dr. Frank, Dr. Grobe, Dr. Hilgert, Dr. Linnert

## Welche Behandlungsformen gibt es?

Die Behandlungsformen richten sich danach, wie fortgeschritten der Gelenkverschleiß ist.

- Am Beginn der Behandlung stehen einfache Maßnahmen. Überlastete Gelenke sollen geschont werden, das Kühlen mit Kältekissen lindert die Schmerzen und kann das Anschwellen begünstigen. Gegen die Schmerzen kann man Medikamente erfordern. Gerne benutzt werden die Wirkstoffe Diclofenac oder Ibuprofen, weil sie nicht nur als Schmerzmittel wirken, sondern zusätzlich Reizzustände an Gelenken, Sehnen etc. bekämpfen.
- Bei manchen Gelenken können Bandagen die Beschwerden lindern, zum Beispiel am Kniegelenk.
- Spritzen in das Gelenk helfen an manchen Gelenken. Verwendet wird Cortison, was man in geringer Menge und in großen zeitlichen Abständen schon mal machen kann. An manchen Gelenken kann man auch gute Erfolge mit Eingabe von künstlicher Gelenkflüssigkeit (Hyaluronsäure) erzielen.
- Krankengymnastik kann Gelenkverschleiß nicht rückgängig machen und ist deswegen nicht als Dauerbehandlung bei Arthrose geeignet. Bei bestimmten Arthrosen kann man durch den kurzfristigen Einsatz von Krankengymnastik die „verspannten“ Gelenke wieder etwas auflockern. Das funktioniert dann durch die Behandlung der umliegenden und veränderten Muskeln, Sehnen und Gelenkkapseln.
- Akupunktur kann alle Arten von Schmerzen lindern, auch Arthroseschmerzen. In unserer Praxis haben mehrere Ärzte die "große Akupunkturausbildung", deswegen wenden wir diese Behandlung häufig an. Im Falle einer Kniearthrose und bei bestimmten Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel die Kosten.
- Operationen an verschlissenen Gelenken sind immer das allerletzte Mittel der Behandlung. Sie kommen erst dann zum Einsatz, wenn alle anderen Behandlungen nicht mehr ausreichend wirken, zum Beispiel der künstliche Gelenkersatz an Hüftgelenk oder Knie. Über die Jahrzehnte sind diese Operationen immer sicherer und auch langfristig erfolgreicher geworden, trotzdem sollte man das Operieren immer so weit hinausschieben wie möglich.

---

Die Inhalte dieser Patienteninformation werden für den privaten Gebrauch bereitgestellt. Jegliche anderweitige Nutzung oder Weiterveröffentlichung ist ohne Zustimmung der Autoren untersagt.

© Orthopädisch-rheumatologische und chirurgisch-unfallchirurgische Gemeinschaftspraxis Elmshorn.  
Dr. Herzog, Dr. Schwarke, Dr. Frank, Dr. Grobe, Dr. Hilgert, Dr. Linnert

Ihre Ärzte der  
orthopädisch-rheumatologischen und  
chirurgisch-unfallchirurgischen Gemeinschaftspraxis Elmshorn

Dres. Herzog, Schwarke, Frank  
Schulstraße 50  
25335 Elmshorn  
Tel. 04121 – 22 0 11

Dres. Grobe, Hilgert, Linnert  
Hermann-Ehlers-Weg 4  
25337 Elmshorn  
Tel. 04121 – 26 23 790

[www.4orthopaeden2chirurgen.de](http://www.4orthopaeden2chirurgen.de)

---

Die Inhalte dieser Patienteninformation werden für den privaten Gebrauch bereitgestellt. Jegliche  
anderweitige Nutzung oder Weiterveröffentlichung ist ohne Zustimmung der Autoren untersagt.

© Orthopädisch-rheumatologische und chirurgisch-unfallchirurgische Gemeinschaftspraxis Elmshorn.  
Dr. Herzog, Dr. Schwarke, Dr. Frank, Dr. Grobe, Dr. Hilgert, Dr. Linnert

[www.4orthopaeden2chirurgen.de](http://www.4orthopaeden2chirurgen.de)