

Die Arthrose des Kniegelenkes Erkennen – Behandeln – Vorbeugen



Eine Arthrose am Kniegelenk bedeutet für die Patienten Schmerzen, eingeschränkte Bewegungsfähigkeit und Steifigkeit vor allem am Morgen. Ursachen sind u. a. langjährige Fehl- oder Überbelastung, beispielsweise durch exzessives Sporttreiben oder Übergewicht. Auch Verletzungen am Knorpel oder Fehlstellungen der Gelenke können eine Arthrose begünstigen.

Was begünstigt die Arthrose:

- Übergewicht
- Achsenfehlstellung wie X- und O-Beine
- frühere Verletzungen der Gelenke
- Überlastung im Beruf zum Beispiel durch ständiges Knien
- Überlastung in der Freizeit (Sport)
- Lebensalter
- Weibliches Geschlecht
- Vererbung

Die Arthrose ist nicht vollständig heilbar, denn es gibt keine Möglichkeit, die Ursache der Krankheit zu bekämpfen. Die Behandlungen zielen einerseits auf Schmerzreduzierung ab und sollen andererseits das Kniegelenk so lange wie möglich erhalten. Die Therapieformen können nicht-operativ oder operativ sein.

Nicht operative Behandlungen setzen dabei auf Schmerzmittel und entzündungshemmende Präparate in Tablettenform oder in Form von Injektionen in das Kniegelenk.

Bei den operativen Behandlungen hat die Arthroskopie (Kniegelenkspiegelung) einen sehr hohen Stellenwert. Eine Arthroskopie wird angewendet, um bei einer Arthrose das Gelenk auszuspülen und mögliche Knochen- und Knorpelpartikel, die durch Abrieb entstanden sind, zu entfernen. Gleichzeitig können raue Gelenkflächen geglättet und neu gebildete Knochenvorsprünge abgetragen werden.

Bei der gelenknahen Osteotomie werden Fehlstellungen (z.B. O-Beine), die zu einer Arthrose führen, ausgeglichen, indem ein Knochen durchtrennt und die Beinachse geändert wird. In schwerwiegenden Fällen kann der Ersatz des Kniegelenkes durch eine Prothese erforderlich werden.

In jedem Fall ist eine begleitende krankengymnastische Behandlung wichtig, welche die Muskulatur stärken und die Beweglichkeit des Kniegelenkes optimieren soll.

Da das erkrankte Kniegelenk weniger belastbar ist, sind die Bewegungsabläufe auf diese Tatsache abzustimmen. Übergewichtige Patienten sollten zudem unbedingt ihr Gewicht reduzieren. Auf Bewegung ganz zu verzichten ist keineswegs sinnvoll beziehungsweise sogar falsch. Denn durch die Bewegung des Gelenkes verteilt sich die Gelenksflüssigkeit und versorgt es so mit Nährstoffen. Übertriebene sportliche Aktivität sollte jedoch vermieden werden. Zusätzlich empfehlen sich auch das Vermeiden von Kälte und Nässe und das Tragen von ungeeignetem Schuhwerk. Eventuell können auch Gehhilfen das Kniegelenk entlasten.

Die Arthrose ist eine unangenehme Erkrankung, da sie nicht heilbar und immer mit Schmerzen verbunden ist. Mit einer entsprechenden Behandlung und gezielter Bewegung lässt sich aber für die Betroffenen eine gute Lebensqualität erhalten.



Was können Sie selbst bei einer Arthrose tun:

- Entlastung der betroffenen Gelenke ist eine der wichtigsten Massnahmen
- Keine Sportarten mit hohen Gelenkbelastungen
- Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Personen
- Regelmässige Bewegung
- Muskelkräftigende Gymnastik
- Verwendung von Gehstöcken und gutem Schuhwerk
- Gesunde und ausgewogene Ernährung

Weitere Informationen rund um
das Thema Gesundheit finden Sie auf
www.gesundesliechtenstein.li

Weiterführende Infos

- www.rheumaliga.ch/ch/Arthrose
- www.akh-consilium.at/daten/arthrose.htm
- www.medizin-netz.de/icenter/arthrose.htm