

GELENKE OHNE SCHMERZEN

Top-Therapien für Knie, Hüfte & Co.

► **SCHMERZ-ZONEN** Ab 40 beginnen die Probleme mit Knorpeln

Mit dem Alter nutzt sich der Stoßdämpfer in den Körper-Scharnieren ab. Zum Glück gibt es Hilfe



Der renommierte Orthopäde und Sportmediziner Dr. Heribert Konvalin praktiziert im MVZ Helios München

Warum sind Gelenke so anfällig?

► Weil sie so beweglich und gleichzeitig belastbar sind. Vor allem die das Gewicht tragenden Gelenke, wie Knie, Hüfte und Sprunggelenk, werden stark beansprucht und sind daher am anfälligsten. Meist beginnen ab 40 die Probleme: Der hyaline (glasige) Knorpel, der wie ein Stoßdämpfer fungiert, verschleißt und wird dünner. Zum einen ist das Alter schuld, aber auch Übergewicht, Fehlstellungen und einseitige Körperhaltung machen den Gelenken zu schaffen.

Was sind Warnsignale?

► Typische Anzeichen sind Spannungsgefühle und Steifheit in dem betroffenen Gelenk am Morgen. Ebenso auch die sogenannten Anlaufschmerzen: Zu Beginn einer Bewegung sind die Beschwerden noch heftig, sie lassen je-

doch bei weiterer Belastung nach. In Intervallen kommen sie wieder. Außerdem ist das Gelenk oft geschwollen und gerötet. Mit fortschreitender Arthrose fallen Bewegungen immer schwerer.

Wie läuft die Diagnose ab?

► Der Orthopäde tastet das Gelenk ab und bewegt es. Per Ultraschall lassen sich Entzündungen und Schwellungen, aber auch die Dicke des Knorpels bestimmen. Auf einem Röntgenbild kann der Arzt feststellen, in welchem Stadium sich die Arthrose befindet. Manchmal ist zusätzlich eine Kernspin-Aufnahme nötig.

Wie wird Arthrose behandelt?

► Wichtig ist der Aufbau der Muskeln, denn der Muskel-Mantel ist der aktivste Gelenkschutz. Bei der Physiotherapie bekommt der Patient die Übungen gezeigt (die Kasse zahlt). Übergewicht sollte reduziert werden.

HEMMT DIE ENTZÜNDUNG
Spritzen mit schmerzstillenden Stoffen wirken direkt im Gelenk

Entzündungshemmende Medikamente, als Tabletten oder Spritzen, lindern Beschwerden. Auch oral einnehmbare Knorpel-Grundsubstanzen sowie eine Eigenbluttherapie sind hilfreich.

Wie funktioniert die Therapie mit Eigenblut?

► Dabei wird aus dem Blut des Patienten ein Stoff isoliert, der den weiteren Abbau von Knorpel hemmt. Der Stoff wird im Labor vermehrt und wieder ins Gelenk gespritzt (ca. 350 bis 600 €, Kasse zahlt nicht). Meist genügt es, dieses Verfahren einmal im Jahr zu machen. Allerdings: Einen neuen Knorpel kann diese Methode nicht bilden, nur den weiteren

KUNST-GELENK Schwarzes Titan, rosa Keramik und weißer Kunststoff ersetzen die Hüfte

Verschleiß aufhalten und hinauszögern. Besonders gut eignet sich die Therapie am Knie, da die Spritze zielgenau im Gelenk platziert werden kann.

Welches ist das häufigste Schulter-Leiden?

► Das sogenannte Engpass-Syndrom oder auch Impingement. Hier reicht der Platz unter dem Schulterdach für die Muskeln und Sehnen nicht mehr aus. Grund sind knöcherne Einengungen oder Verspannungen der Muskeln. Das führt zu Schmerzen beim Heben des Armes oder beim Anziehen einer Jacke. Auf Dauer kann es zur chronischen Schleimbeutel-Reizung zwischen Sehne und Knochen, oder zu einer Sehnenabnutzung bzw. einem -anriss kommen. Oft helfen

Schmerzmedikamente und Krankengymnastik. Bringt das alles nichts, muss das Schulterdach per OP erweitert werden.

Wann ist ein Gelenkersatz nötig?

► Häufig ist das beim Knie oder der Hüfte der Fall – wenn ein ständiger Anlaufschmerz besteht, etwa nach längerem Sitzen, wenn die Beschwerden auch in Ruhe, z.B. nachts, vorhanden sind, und wenn konservative Methoden wie Krankengymnastik, Medikamente oder Spritzen nicht mehr helfen. Ausschlaggebend ist außerdem der Zustand des Gelenks, den der Arzt durch Röntgen und eine Kernspintomografie beurteilen kann. Eine Hüft-OP dauert eine halbe bis anderthalb Stunden, das Gelenk hält ca. 20 Jahre.

STOPPT ARTHROSE
Eigenblut kann den weiteren Knorpelabbau im Gelenk, z.B. im Knie, hemmen

INFO ZUM THEMA

Beschwerden vorbeugen und selbst behandeln

► Viele Gelenkprobleme entstehen durch Fehlhaltungen, etwa bei langem Sitzen. Dadurch kann sich z.B. die vordere Schulterpartie verkürzen. Dies begünstigt Erkrankungen am Gelenk und eine Verengung des Abstands zwischen Oberarmknochen und Schulterdach.

Mit einfachen Übungen, die den Brustmuskel und die vordere Schulterpartie dehnen sowie die Muskulatur stärken, kann man effektiv vorbeugen. Heben und senken Sie z.B. volle Ein-Liter-Wasserflaschen oder Zwei-Kilo-Kurzhanteln. Gut ist auch moderates Kreisen mit gestreckten Armen nach vorn und hinten. Täglich Liegestütze auf den Knien ausgeführt, wirken ebenfalls Wunder.

► **COOL-PACK** Kühlung kann leichte Schwellungen lindern

Nur übertreiben sollte man es nicht. Wer z.B. fünf- bis sechsmal pro Woche Joggen geht, überlastet seine Gelenke. Ideal sind zweimal pro Woche Laufen auf weichem Untergrund, Schwimmen und Radfahren. Menschen mit schwachem Bindegewebe und empfindlichen, weichen Knorpeln sollten alle Extremsportarten, wie Marathon oder Triathlon, meiden. Sie können den Abrieb der Knorpelmasse noch verstärken.

Ist ein Gelenk geschwollen und sind die Schmerzen nicht sehr stark, können auch Hausmittel helfen: ein Quarkwickel, ein Salbenverband sowie lokale Kälte- und Wärmeanwendung.

Werden die Schmerzen trotz Ruhigstellung nicht besser, sollte man zum Arzt, am besten zu einem Orthopäden.

