

Arthrose und Arthritis

Ursachen, Verlauf, Therapie

Arthrose ist ein sehr verbreitetes Leiden, mit dem die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens in Berührung kommen. In den Statistiken der Krankenkassen besitzt sie hinsichtlich der Behandlungskosten, des Arbeitsausfalles und der Invalidität einen hohen Stellenwert.

Definition der Arthrose: Chronisch degenerative Ab- und Umbauvorgänge des Gelenkknorpels, denen sekundäre Veränderungen der Gelenkkapsel, des Knochens und der Muskulatur folgen. Sie entwickelt sich als Reaktion auf ein Missverhältnis zwischen geweblicher Leistungsfähigkeit und lokaler Beanspruchung in einem oder mehreren Gelenken. Eine Arthrose übersteigt das altersübliche Mass der Gelenkabnutzung.

Ursachen der Arthrose

Die häufigste Ursache der Arthrose ist eine Über- und Fehlbelastung der Gelenke, z. B. aufgrund von Übergewicht, durch belastende Sportarten, stereotypische einseitige Belastungen, Verletzungen, die zu einer Knorpelprellung führen können, und andere.

Ablauf der Arthrose

Am Anfang steht eine Schädigung der Knorpelzellen des Gelenkknorpels, bedingt durch die oben erwähnten Ursachen der Arthrose, die dann zu einem Abbau sogenannter Proteoglykane des Gelenkknorpels führt. Proteoglykane sind ein wichtiger Bestandteil der zellulären Matrix verschiedener Körperzellen. Bedingt durch den Abbau der Proteoglykane werden im Gelenk vermehrt Enzyme freigesetzt, die zu einem Abbau von Kollagen und Grundsubstanz des Gelenkknorpels führen. Dadurch entsteht ein Teufelskreis. Die durch den Abbau freigesetzten Enzyme bauen Proteoglykane, Kollagen und Grundsubstanz ab, was dann wiederum zu einer Freisetzung von Enzymen führt. Dadurch verliert der betroffene Gelenkknorpel mehr und mehr seine Festigkeit und Elastizität. Unter Belastung wird die Knorpelschicht immer dünner. Es bilden sich Mikrospalten und Mikrorisse im Knorpel. Die glatte Oberfläche des Gelenkknorpels, die für eine abriebfreie Bewegung der Gelenkpartner so wichtig ist, geht mehr und mehr verloren.

Bei der Bewegung können jetzt vermehrt feinste Abriebpartikel entstehen, die sich an der Gelenkinnenhaut anhaften können. Dies bewirkt einen entzündlichen Reiz. Dadurch kann es in der Folge zu einer Entzündung des Gelenkes kommen (Arthritis). Durch die Entzündung werden wiederum Enzyme freigesetzt, die den Knorpel schädigen.



Einer der wichtigsten Massnahmen der Arthrotherapie ist die **Bewegungstherapie.**

Dadurch wird der Teufelskreis beschleunigt. Jede Arthritis beschleunigt die Arthrose. Aufgrund der Arthritis kann das betroffene Gelenk anschwellen und starke Schmerzen verursachen.

Was geschieht weiter?

Eine Arthrose kann über viele Jahre unbemerkt und beschwerdefrei verlaufen. Aus jahrelanger Beschwerdefreiheit kann sich eine aktivierte, schmerzhafte Arthrose entwickeln. Mehr und mehr kann sich die Arthrose durch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen bemerkbar machen. Durch immer wiederkehrende Entzündungen schrumpft die das Gelenk umgebende Gelenkkapsel, was zu einer Einschränkung der Beweglichkeit führt.

Die das Gelenk umgebende Muskulatur kann sich verkürzen oder verliert an Kraft, dadurch kann das Gelenk in seiner Bewegung nicht mehr ausreichend geführt und stabilisiert werden. Aufgrund dessen können wiederum Kräfte, die auf das Gelenk einwirken, nicht mehr richtig verteilt werden. Dies belastet das geschädigte Gelenk zusätzlich. Der Gelenkknorpel löst sich vermehrt auf, was mehr und mehr zu einer sogenannten «Knorpelglatze» führen kann.

Therapie

In diesem Artikel wird zur Therapie der Arthrose nur auf die Bewegungstherapie eingegangen. Ausserdem wird auch die Behandlung der Arthritis angesprochen, die zumeist durch die durch Arthrose entstehenden feinen Abriebpartikel bedingt ist. Jede Arthritis wirkt sich wiederum beschleunigend auf den Fortgang der Arthrose aus. Die Ernährung wird hier gänzlich ausgeklammert. (Anmerkung der Redaktion: Auf Seite 11 finden Sie einen Beitrag, welcher sich mit der Ernährung auseinandersetzt.)

Bewegungstherapie – Funktionelle Reizbewegung

Alle Strukturen am menschlichen Körper, wie z. B. Gelenkknorpel, Knochen, Muskulatur usw., reagieren auf einen sogenannten funktionellen Reiz. Findet die funktionelle Reizbewegung regelmässig statt, so reagieren die körperlichen Strukturen mit Anpassungsvorgängen. Ist der funktionelle Reiz in ausreichender Häufigkeit und Intensität gegeben, so wird z. B. die Muskelkraft zunehmen, die Knochen werden stabiler und der Gelenkknorpel wird dicker und belastbarer. Bleibt der funktionelle Reiz «Bewegung» aus oder ist er zu wenig, bauen diese oben genannten Strukturen ab. Muskeln werden schwächer und Gelenkknorpel werden dünner und weniger belastbar.

«Je besser die Strukturen auf- und durchgebaut sind, desto besser sind sie belastbar und weniger anfällig.»

Sind die funktionellen Reize häufig zu stark, können Schäden an Knochen, Knorpel, Sehnen usw. entstehen. Einer der wichtigsten Massnahmen der Arthrotherapie ist die Bewegungstherapie, bei der alle am Gelenk beteiligten Strukturen – wie Gelenkknorpel, Bänder, Gelenkkapsel und andere – regelmässig den für ihren Erhalt und Aufbau wichtigen funktionellen Reiz erhalten. Wichtig dabei ist, dass die Bewegungsreize nicht zu stark, d. h. nicht mit hohen Gewichten oder hohen Widerständen, erfolgen. Als Beispiel sei hier das Fahrradfahren bei Hüft- oder Kniearthrose erwähnt. Wichtig ist auch, dass eine Bewegungstherapie bei Arthrose mehrmals pro Woche (mindestens drei- bis viermal) über mindestens 30 Minuten (gerne auch 60 Minuten) erfolgen sollte. Falls Schmerzen oder andere Beschwerden auftreten, müssen die Bewegungsparameter verändert werden.

Eine regelmässige Bewegungstherapie bewirkt:

- eine vermehrte Produktion der Gelenkschmiere (Synovia). Die Synovia macht die Knorpeloberfläche glatt, was dazu führt, dass bei der Bewegung weniger Abrieb entsteht. Ausserdem ernährt die Synovia den Gelenkknorpel und versorgt diesen mit allen für seine Funktion wichtigen Stoffen.
- eine Stoffwechselsteigerung im Gelenkknorpel, was zu regenerativen Prozessen führt.
- dass der Gelenkknorpel dicker und stabiler wird und somit gegen Verschleiss besser geschützt ist.
- den Erhalt der Beweglichkeit. Arthrose Gelenke steifen im Laufe der Zeit ein. Regelmässige Bewegung verhindert oder verlangsamt dies.
- eine Verbesserung der arthrosebedingten Schmerzen. Dies konnte in Studien nachgewiesen werden.
- dass sich Muskelverspannungen lösen. Die das Gelenk umgebende Muskulatur wird gekräftigt und kann somit das Gelenk besser schützen.
- dass die Bänder stärker werden und das Gelenk besser führen und stabilisieren können. Einwirkende Kräfte werden besser verteilt.

Vorbeugung und Therapie der Arthritis

Jede Arthrose kann immer wieder aufgrund von feinsten Abriebpartikeln des Gelenkknorpels, die einen entzündlichen Reiz an der Gelenkkapsel bewirken, zu einer Arthritis führen. Diese äussert sich als Schwellung, Rötung, Überwärmung, Schmerzen und Funktionseinschränkung am betroffenen Gelenk.

Jede Arthritis beschleunigt die Arthrose, indem vermehrt knorpelschädigende Enzyme freigesetzt werden. Es ist daher wichtig, die Arthritis schnell zu behandeln bzw. zu vermeiden (vorbeugen), damit der Fortgang der Arthrose nicht beschleunigt wird. Ausserdem führen immer wiederkehrende Arthritiden zu einer Schrumpfung der entzündeten Gelenkkapsel und somit zur Bewegungseinschränkung. Durch regelmässiges, leichtes Bewegen des betroffenen Gelenkes wird der Abtransport von Abriebpartikeln aus der Gelenkinnenhaut der Gelenkkapsel gefördert. Dadurch sinkt der Entzündungsreiz.

Schlussbemerkungen

Ich persönlich sehe eine konsequent durchgeführte Bewegungstherapie, die sehr regelmässig und langfristig durchgeführt wird, als grundlegend wichtig in der Therapie der Arthrose an. Es ist die meiner Meinung nach wirksamste konservative Behandlungsmethode.

Patric Warten

Patric Warten

Heilpraktiker
Laufener Strasse 15 | 71720 Oberstenfeld | T +49 7062 676519