

# Wenn jede

Für Menschen mit Arthrose ist jede Bewegung des betroffenen Gelenks eine Qual. Die Krankheit plagt große Teile der Menschheit. Doch es gibt Hoffnung.

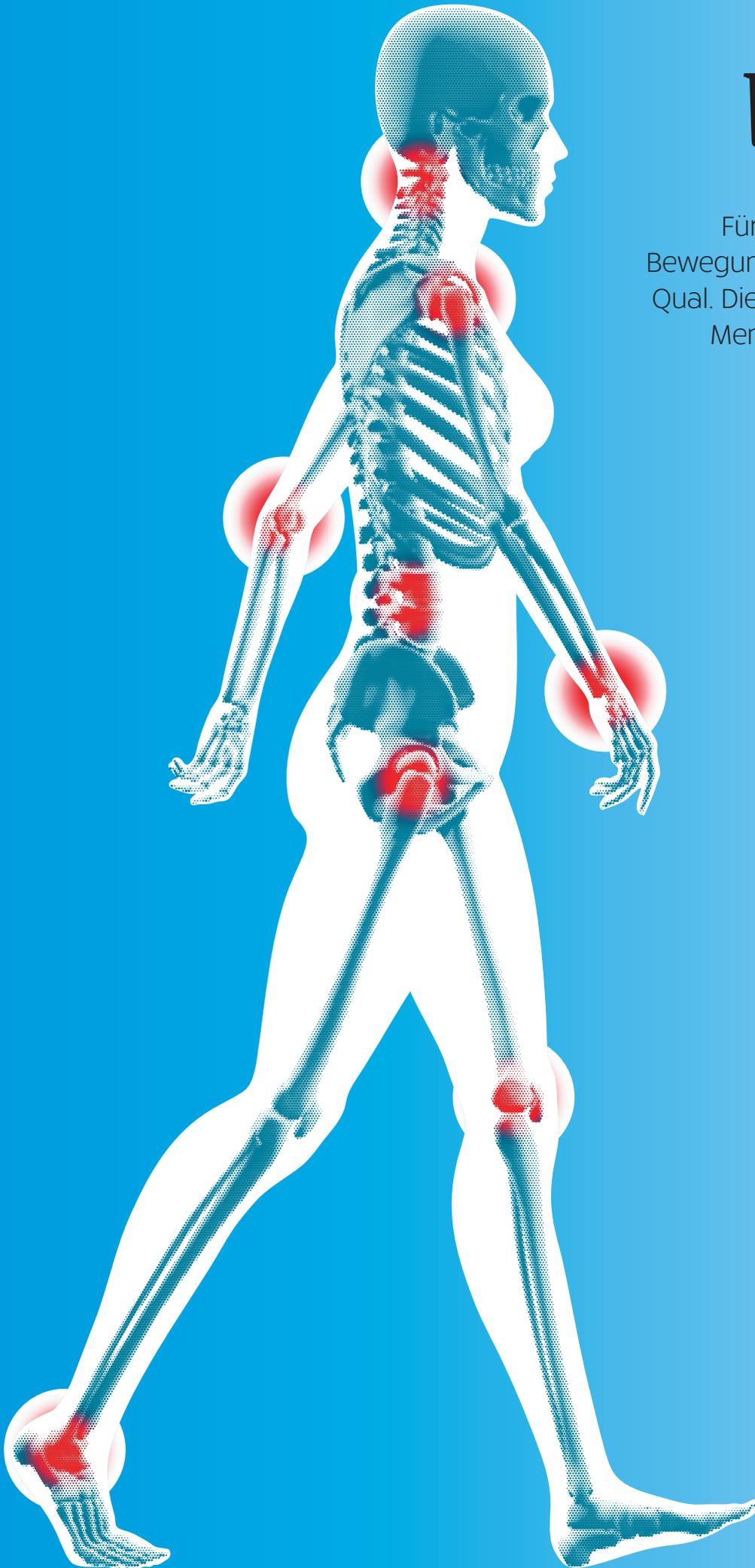
TEXT: EVELIN STARK

**K**nochen auf Knochen: Wie schmerzhaft Bewegungen sein können, wenn die Knorpelsubstanz verloren geht, wissen vor allem Menschen mit Arthrose. „Ich habe auf beiden Daumen eine so genannte Rizarthrose, die durchaus schmerzhaft ist“, sagt Barbara Egger. Die Journalistin und PR-Expertin beschäftigt sich deshalb schon seit einigen Jahren mit dem Thema Arthrose und hat 2015 den ersten Arthrose-Blog Österreichs gegründet. Aus eigener Erfahrung und von den vielen Mitgliedern ihrer Facebook-Gruppe weiß sie, wie groß das Thema in Tirol ist.

## **Kann alle Gelenke betreffen**

Arthrose ist ganz einfach ausgedrückt eine Gelenkserkrankung, die vorwiegend durch einen Abbau des Gelenksknorpels gekennzeichnet ist. Sie ist die häufigste Ursache für Gelenkschmerzen und betrifft bei den über 50-Jährigen bis zu 80 Prozent der Bevölkerung. Doch auch jüngere Menschen sind betroffen.

Woher die Arthrose kommt, hat unterschiedliche Gründe, die in vielen Fällen zusammenhängen: „Es gibt verschiedene Ursachen für Arthrose. Oft liegt ein mechanisches Problem im Gelenk, das zur Abnutzung des Knorpels führt. Ein anderer Grund kann sein, dass eine Verletzung, wie etwa ein Kreuzbandriss oder eine Meniskusverletzung, vorausgegangen ist“, sagt Christian Fink. Er ist Facharzt für Orthopädie und Traumatologie in Innsbruck.



# Bewegung weh tut

Systemerkrankungen wie Rheuma könnten eine weitere Ursache für Arthrose sein.

Grundsätzlich kann die Erkrankung jedes Gelenk im Körper betreffen, das Prinzip ist immer dasselbe: „Normalerweise ist die Gleitfähigkeit zwischen den beiden gesunden Knorpeln eines Gelenks zehnmal besser, als wenn Eis auf Eis trifft. Sind die Knorpel aber verletzt oder verändern sich, gibt es eine Reibwirkung, damit kommt die Abnutzung und es entstehen Schwellungen und Schmerzen“, so der Experte. Finks Spezialgebiet ist das Knie, eines der am meisten von Arthrose betroffenen Gelenke.



„Für Menschen mit Rhizarthrose ist es bereits schmerzhaft, ein Halbliterglas beim Trinken zu halten.“

Barbara Egger,  
Bloggerin

Der Anteil der Menschen, die unter einer Arthrose im Knie leiden, hat sich laut einer US-Studie seit der frühindustriellen Zeit mehr als verdoppelt. „Die große Überraschung für uns war, dass dies nicht nur geschieht, weil Menschen länger leben oder dicker sind, sondern vor allem aus anderen Gründen, die wohl mit unserer modernen Lebensumwelt zu tun haben“, sagt Studienautor Ian Wallace von der Harvard University. Möglicherweise seien dies zu wenig Bewegung, was wie-

derum zu schwächeren Muskeln und Knorpeln führe, aber auch eine Ernährung, die zu reich an raffinierten Kohlenhydraten sei. Auch zu viel Bewegung auf asphaltierten Straßen, in falschen Schuhen sowie Gelenksentzündungen und natürlich Adipositas könnten Kniearthrose befördern.

## Was kann man tun?

„Mit Aktivität kann man den Fortschritt der Arthrose positiv beeinflussen“, sagt Fink. Der Knorpel lebe von der gleichmäßigen Belastung und brauche deshalb nicht nur Ruhephasen, sondern auch die Pumpfunktion, die er in der Bewegung erhalte: „Radfahren ist wie Balsam fürs Knie. Bergaufwandern ist auch sehr gut, abwärts sollte dafür besser mit der Gondel gefahren werden“, erklärt der Orthopäde. Auch das Schwimmen – außer Brustschwimmen – sei eine gute Art der Bewegung für die Gelenke.

Barbara Egger ist da mit ihren schmerzenden Daumen nicht unbedingt so gut beraten. „Für Menschen mit Rhizarthrose ist es bereits schmerzhaft, ein Halbliterglas beim Trinken zu halten. Das geht nur mit beiden Händen. Oder beim Einkaufen die Waren erst auf das Laufband legen und dann wieder in die Einkaufstasche packen, schmerzt mit jedem Handgriff.“ Dass sie sich auf ihrem Blog [tirolturtle.at](http://tirolturtle.at) intensiv mit Arthrose beschäftigt, helfe ihr und ihren Lesern aber sehr.

Der Zuspruch sei so groß, dass sie aus ihrer „digitalen Selbsthilfegruppe“ eine analoge, persönliche machen wollte. Deshalb veranstaltete die Anfang 50-Jährige vor wenigen Wochen den ersten „Arthrose Gesundheitsurlaub“ im Vivea Gesundheitshotel in Umhausen. Insgesamt 14 Gelenkerurlauber aus Österreich, Deutschland und der Schweiz nahmen an dem Gesundheits- und Therapieprogramm teil. Von Egger organisierte Vorträge und Work-

## Tipps gegen Schmerzen

1

**Bewegung.** Starke Muskeln stützen schwache Knochen. Ausgiebige, regelmäßige Spaziergänge helfen da schon viel, empfiehlt die internationale Arthrosegesellschaft.

2

**Ernährung.** Lebensmittel, die besonders reich an wirksamen Antioxidantien sind, können helfen, eine Arthrose aufzuhalten. Viel Gemüse, Fisch, Gewürze wie Kurkuma und Ingwer und Kakao sind Beispiele.

3

**Pflanzen.** Vielen Pflanzen sagt man heilsame Fähigkeiten nach. Kurkuma, Brennnessel, Teufelskralle, Hagebutte, Bockshornklee, Kraut(-wickel) und Beinwell können möglicherweise hilfreich sein.

4

**Kältetherapie.** Die beste Erste-Hilfe-Maßnahme bei einem Gelenk, das sich heiß anfühlt, geschwollen oder gerötet ist, ist das Kühlen. Kühlkompressen, Topfenwickel und Arnikawickel können helfen.

5

**Wärmetherapie.** Wärme entspannt die Muskulatur um das Gelenk, verbessert die Durchblutung. Methoden: heißer Handumschlag, heiße Bäder, heiße Rolle, Heusack, Ingwerauflage, Mooranwendungen.

nach: „**Arthrose. Der Weg aus dem Schmerz**“ von Carsten Lekutat (Becker Joest 2018; 24,95 Euro)

shops von Knie- und Hüftspezialisten, Physio- und Ergotherapeuten rundeten das Ganze ab.

„Für uns alle war es sehr hilfreich, was uns die Ärzte und Therapeuten erzählt haben“, sagt Egger. Sie hätten spezielle Übungen für die Gelenke gezeigt, die für die Teilnehmenden neu und sehr nützlich seien. Insgesamt gehöre viel Selbstmanagement zum Umgang mit Arthrose, ist sich Barbara Egger sicher. →



FOTOS: ISTOCK, SPIESS FOTO, GERHARD BERGER

Ein schmerzendes Knie beim Wandern könnte auf eine Arthrose hindeuten. Mit der richtigen Bewegungstherapie und ärztlicher Unterstützung bekommen viele sie ohne OP in den Griff.

„Man muss sich selber helfen“, sagt sie. Wenn sie aber von neuen Produkten und Erkenntnissen erfahre, teile sie diese in ihrem Blog: „Es gibt zum Beispiel einen neuen Golf-Handschuh für Arthrose-Patienten. Den habe ich ausprobiert und werde darüber demnächst berichten“, erzählt die leidenschaftliche Golfspielerin. Interviews mit Spezialisten und Gespräche mit Betroffenen gehören für die engagierte Egger genauso zum Bloggen wie der Austausch mit ihren Lesern und Gruppenmitgliedern.

Der Austausch mit dem Arzt ist aber dennoch wichtig. Mittels einer Röntgenuntersuchung und einer Kernspintomographie (MR) wird die Diagnose erstellt. Der Verlauf der Arthrose ist von Patient zu Patient unterschiedlich. Ein langsamer Verlauf mit monatelanger Schmerzfreiheit ist hier genauso möglich wie ein rasch fortschreitender Abbauprozess.

„Die Patienten leiden am meisten unter den Schmerzen“, sagt Christian Fink. Neben den

Schmerzen tauchen auch Schwellungen auf, die durch eine gereizte Gelenkscapsel verursacht würden. Diese Reizung könne wiederum zu einer Entzündung des Gelenks führen.

Was aber noch lange nicht bedeute, dass operiert werden muss: „Eine Modifikation der Belastung auf das Gelenk kann schon helfen. Ist der Patient übergewichtig, ist Gewichtsabnahme immer ratsam“, sagt der Experte. Auch Spritzen von Hyaluronsäure und Cortison seien hilfreich, so Fink, genauso wie die Gabe entzündungshemmender Medikamente. Der letzte Weg sei dann der zur Operation, bei der ein künstlicher Gelenkserersatz erfolgt.



„Die Leute gehen meistens zu schnell abwärts und das schadet den Gelenken.“

Christian Fink,  
Kniespezialist

Dass die Arthrose nicht unbedingt ein Hindernis für die Bewegung in der frischen Luft sein muss, beweist Fink mit seinen beiden Koautoren Peter Gföller und Christian Hoser in dem kürzlich erschienenen Buch „Gelenkfit in die Berge – Wandern mit Gelenkbeschwerden“. Wichtig, so Fink, sei es vor allem, vor Wanderungen die Route gut zu planen und genügend Zeit für den Abstieg mit einzuberechnen. „Die Leute gehen meistens zu schnell abwärts und das schadet den Gelenken. Die Folgen sind starke Schmerzen und Abnutzung.“ Auch die Benützung von Wanderstöcken sei äußerst hilfreich für Arthrose-Patienten.

„Leider gibt es viele Betroffene, die ihren Bewegungsradius immer mehr einschränken“, weiß auch Barbara Egger. Das sei aber keine Option, da Bewegung das Um und Auf bei Arthrose ist. Wandern sei eine ideale Bewegungsform und in vielen Fällen die beste Therapie.

### Buch-Tipp

Der erste Ratgeber zu Arthrose und Wandern, empfohlen vom Österreichischen Alpenverein. Für passionierte Bergsportler, die während oder nach einer Arthrose-Behandlung wieder rasch fit werden wollen. Tyrolia Verlag 2018, 19,95 Euro.

