

Arthrose. Warum diese rheumatische Erkrankung nicht nur altersabhängig auftritt, warum Schonen passé ist und wie Blut die Heilung bringen könnte.

Wenn die Gelenke leiden

Was hat ein Profi-Fußballer mit einem stark übergewichtigen Jugendlichen, jemand mit O-Beinen und einer Person mit einem schlecht verheilten Knochenbruch gemeinsam? Sie alle haben ein erhöhtes Risiko, frühzeitig an Arthrose zu erkranken.

Arthrose ist das häufigste Gelenkleiden und die Nummer fünf unter den chronischen Erkrankungen. Jeder achte Österreicher ist davon betroffen, ab 60 Jahren fast jeder dritte, ab 80 praktisch jeder. Früher oder später kommen die Abnützungsercheinungen der Gelenke also sicher. Die gute Nachricht: „Viele Beispiele zeigen, dass man selbst oft eine Menge dazu beitragen kann, dass die Arthrose erst zeitverzögert auftritt bzw. Beschwerden macht“, sagt der Arthrose-Experte Stefan Nehrer, Orthopäde und Dekan der Donau-Universität Krems.

Der Knackpunkt ist der Knorpel, das elastische Stützgewebe im Gelenk. Die beiden Knochen eines Gelenkbereichs sind mit einer dünnen Knorpelschicht überzogen, die eine wichtige Pufferfunktion erfüllt. Diese Dämpfung nimmt mit dem Alter, zusätzlich aber auch aufgrund von Übergewicht, zu viel Sport, schlecht verheilten Knochenbrüchen, einseitigen Belastungen durch X- und O-Beine oder genetischen Ursachen ab.

Lange Zeit unbemerkt
Dennoch kann ein Knorpelschaden lange unbemerkt verlaufen. Erst wenn Schmerzen auftreten, spricht man von einer Manifestation, später von einer aktivierte Arthrose. Der Leidensweg – bevorzugt sind das Knie und das Hüftgelenk betroffen, seltener Rücken, Knöchel und die Hände – fängt mit Schmerzen zu Beginn einer Bewegung

und belastungsabhängigen Beschwerden an. Im weiteren Verlauf kommt es zu reizbedingten Entzündungen, die den Abbauprozess am Knorpel beschleunigen, sowie zu Ruheschmerzen und Schwellungen. Das letzte Stadium ist erreicht, wenn die Knorpel wegradiert sind und die Knochen aneinander reiben. Nehrer: „Selbst im fortgeschrittenen Stadium ist es noch möglich, die Beschwerden mit einer Kombination aus Schmerzmitteln, Kühlung,

kurzzeitiger Entlastung und eventuell Gewichtsabnahme so weit zu reduzieren, dass Heilgymnastik und ein leichtes Bewegungsprogramm möglich werden.“ Dennoch Arthrose im Volksmund als Gelenkverschleiß bezeichnet wird, weiß man heute: Schonung ist kontraproduktiv. „Der Knorpel hat keine eigene Blutversorgung und muss daher regelmäßig durchgewalkt werden.“ Trainierte Muskeln entlasten das Gelenk zusätzlich. Und es werden Spannungen gelöst, die durch Arthroseschmerzen und Ausweichbewegungen wie Humpeln automatisch entstehen. Es kommt freilich auf das rechte Maß und die richtige Art Bewegung an. Als knorpelfreundlich gelten neben spezieller Gymnastik etwa Schwimmen oder Radfahren.

Sonstige Helferlein
Typischerweise schwanken Arthrosebeschwerden stark, entzündungsbedingt gibt es bessere und schlechtere Phasen. So kommt es, dass viele auf Mittel schwören, die maximal einen Placebo-Effekt haben können. „So mancher Betroffene glaubt, ihm hätte ein bestimmtes Mittel geholfen, dabei wäre sein Leiden auch von selber wieder besser geworden.“ Für die Nahrungsergänzungsmittel Chondroitinsulfat und Glucosamin besteht

laut Nehrer bei längerer Einnahme zumindest ein geringer Wirkungsnachweis. Entzündungshemmende Medikamente und Schmerztabletten können mehr, reizen aber auf Dauer oft den Magen. Akut wirksame Kortisoninjektionen wiederum haben einen anderen Nachteil: „Mehrfach in hohen Konzentrationen appliziert, kann sich das Gelenk rascher abnutzen als ohne Kortison“, sagt Nehrer. Bleiben Spritzen mit Hyaluron, das natürlich im Gelenk vorkommt und dort eine bessere Schmierung bewirkt. Die Behandlung wird allerdings nicht von der Krankenkasse gezahlt.

Erst wenn die Beschwerden unbeherrschbar werden, es über drei Monate und mehr ohne tägliches Schmerzmittel nicht mehr geht bzw. die Nebenwirkungen unerträglich werden, sind Gelenkprothesen eine Option. „Wir wissen, dass Patienten ab 65 Jahren mit einer künstlichen Hüfte gut zurecht kommen. Bei Kniegelenkprothesen sind allerdings 20 Prozent enttäuscht, weil sie sich dadurch mehr Bewegungsspielraum erwarten hätten.“ Die Betroffenen würden gelenkerhaltende Eingriffe sicherlich bevorzugen. Die gibt es in Form von Knorpelzelltransplantationen auch, allerdings lassen die Ergebnisse ab 40 bis 50 Jahren zu wünschen übrig. „Unsere große Hoffnung ist,



Ein Knorpelschaden, ausgelöst durch Arthrose, im künstlich aufbereitetem Röntgenbild



„Der Knorpel hat keine eigene Blutversorgung und muss daher regelmäßig durchgewalkt werden.“

Univ.-Prof. Dr. Stefan Nehrer, Orthopäde



„Ich rate jedem mit einer Arthrose in den Fingern, sich einen Ergotherapeuten zu suchen.“

Barbara Egger, Betroffene und Arthrose-Bloggerin

Knorpelgewebe wieder aufbauen zu können, also die regenerativen Möglichkeiten zu stimulieren“, sagt der Orthopäde. Studien laufen, die Ergebnisse sind aber noch nicht zufriedenstellend.

Neue Optionen in Arbeit
Richtungsweisend könnten etwa neue Behandlungen mit dem Blut des Patienten enthaltenen Stoffen sein. Dafür wird Blut entnommen, thrombozytenreiches Plasma separiert und dieses in das schmerzende Gelenk gespritzt. Dieses Verfahren soll die Heilung von Knorpeldefekten unterstützen. In den USA wird die Methode schon häufig angewendet, hierzulande noch recht selten. „Wir wissen, dass die im Blut enthaltenen Wachstumsfaktoren und Entzündungsmediatoren die Heilung fördern können, kennen aber den Wirkmechanismus erst teilweise“, sagt Nehrer. „Außerdem sind diese Bestandteile im unterschiedlichen Ausmaß im Blut vorhanden, daher ist keine Standardisierung der Therapie möglich.“ Hier setzt das Zentrum für Regenerative Medizin der Donau-Universität Krems an. Es werden sogenannte Mikroviskel des Blutes erforscht – das sind Botenstoffe von Blutzellen. Man erhofft sich davon eine erhöhte Treffsicherheit und eine Vorhersehbarkeit der Wirkung. – ANDREA KRIEGER

„Möchte die Operation noch hinauszögern“

Die Tirolerin Barbara Egger hat bereits mit 47 Jahren Arthrose bekommen, betreibt Österreichs einzigen Arthroseblog „tirolturtle“ und organisiert Spezialurlaube für Menschen mit Arthrose.

Wie hat die Arthrose bei Ihnen angefangen?
Barbara Egger: Ich war immer sehr sportlich. Im Jahr 2012 schließlich traten nach einer intensiven Nordic-Walking-Phase heftige Schmerzen in den Daumengelenken auf. Aber ich bin wohl auch genetisch vorbelastet.

Wie kann man sich den Alltag mit Rhizarthrose, also Arthrose im Daumen, vorstellen?
Anfangs hielt ich es für Ungeschicklichkeit. Plötzlich rutschte mir in der Früh die Zahnpasta aus der Hand. Einfache Tätigkeiten wie das Anziehen einer Hose tun mir mittlerweile weh. Mit der Hand schreiben kann ich gar nicht mehr. Rhizarthrose geht nämlich nicht nur mit einem stechenden Schmerz einher, man verliert auch zunehmend die Kraft und das Tastgefühl.

Wie erleichtern Sie sich den Alltag?
Beim Einkaufen trage ich eine Schiene, zum Flaschenöffnen benutze ich einen speziellen Gummiaufsatz. Man ist natürlich geneigt, seine Hände zu schonen, aber mit den Schmerzen lernt man leben. Die beste Therapie ist, den Daumen in Bewegung zu erhalten.

Sie machen also Daumen-Übungen?

Unter anderem. Meine Ergotherapeutin hat mir Fingerübungen gezeigt, die ich in einem warmen Handbad absolviere. Es wird kaum verschrieben, aber ich rate jedem mit einer Arthrose in den Fingern zur Ergotherapie. Ansonsten bin ich eine begeisterte Golfspielerin, allerdings mit speziellen Arthrosehandschuhen. Oder ich gehe wandern. Wobei ich Überbelastungen vermeide.

Was hilft in Phasen starker Schmerzen?
Zweimal habe ich mir Injektionen geholt, einmal mit Kortison und einmal mit einer Mischung aus Kortison und Hyaluron. Die Spritzen in den Daumen waren schmerzhaft, haben mich aber vom Schmerz befreit und das Gelenk beruhigt.

Konventionelle Schmerzmittel kommen nicht infrage?
Ich vertrage sie nicht. Von Diclofenac-Salben bekomme ich einen Ausschlag. Daher greife ich auf die Naturheilkunde zurück, etwa Präparate auf Weihrauch oder Teufelskrallen.

Haben Sie je an eine Operation gedacht?
Mein Handorthopäde sagt, mit meiner Grad-4-Rhizarthrose und den Symptomen könnte ich mich jederzeit operieren lassen, ich möchte das aber noch hinauszögern. Ich habe von Fällen gehört, wo die Kraft nach der Resektionsarthroplastik nicht zurückgekommen ist. Aufgrund der geringeren Fallzahlen ist das Verfahren nicht so ausgereift wie Hüft- und Knieprothesen.



Barbara Egger (53) bloggt über ihren Alltag mit der Arthrose, die ihre Daumengelenke betrifft und heftige Schmerzen verursacht

Anzeige



Mit der Marke Shape-Line, die seit vielen Jahren für Lifestyle, Fitness und Body-Kosmetik steht, sind Sie auf Überholspur! Selbstständig – mit trendigen Schlankeits- & Beauty-Methoden in höchster Qualität und einem erfolgreichen Konzept im Hintergrund. Jetzt ist ein perfekter Zeitpunkt Ihre Karriere mit einem eigenen Shape-Line Studio zu starten, da Shape-Line im Herbst 2018 wieder eine sensationelle Innovation auf den Markt bringt. Weitere Studioeröffnungen in ganz Österreich sind

Shape-Line Gründerin Sonja Diem:



„Noch nie war es so einfach, sich mit einem Shape-Line Studio selbstständig zu machen. Wir haben vor zwei Jahren umstrukturiert und alle Franchisenehmer zu selbstständigen Depotpartnern evaluiert. Seither ist die Zusammenarbeit noch intensiver und dynamischer geworden! Jede einzelne Shape-Line Partnerin profitiert von der hohen Werbepräsenz durch Gemeinschaftsmarketing, von den günstigen Einkaufspreisen und der permanenten Produktentwicklung und alles ohne Franchise- oder Werbegebühren. Durch Networking mit internationalen Forschungsteams sind wir bei Beauty Innovationen immer ganz vorn dabei. Auch im Herbst 2018 untersuchen wir mit einer bundesweiten Studie das begehrte Thema FALTEN GLÄTTEN ohne OP mit MESOLYSE. Neu und einzigartig und... von Shape-Line entwickelt.“

Sie möchten ein Shape-Line Studio eröffnen?

Warten Sie nicht länger auf Ihren Erfolg. Setzen Sie heute Ihren ersten Schritt und kontaktieren Sie mich einfach unter:
+43(0)664 1616861 | s.diem@shapeline.at
www.shapeline.at/depotpartner
Shape-Line Figurstudio GmbH, 2362 Biedermannsdorf

ERÖFFNEN SIE IHR EIGENES STUDIO und werden Sie CHEFIN

Ihr eigenes Shape-Line Studio!

geplant um die Nachfrage nach der neuen Methode möglichst großflächig umsetzen zu können. Als Shape-Line Partnerin erhalten Sie professionelle Unterstützung von der Einrichtung bis zur Einschulung, beziehen sämtliche Verkaufs- und Behandlungsprodukte zum Vorzugspreis und sind vom Start weg bei der Werbung prominent dabei. Zudem erhalten Sie großzügigen Gebietsschutz. Da Shape-Line aktuell wachsen will, gibt es im Augenblick sehr interessant Einstiegsangebote.



Dusa Skutta

eröffnete im März 2015 „Shape-Line“ hat mir vom Start weg ein solides Einkommen gesichert, ... Und bis heute bin ich dank vieler Stammkunden nahezu immer ausgebucht – ich bin stolz auf mein Studio. Es macht auch Spaß, sich innerhalb der Shape-Line Group regelmäßig auszutauschen und in neue Produktinnovation integriert zu werden.



Jasmin Smilensky

ist seit 7 Jahren dabei und schwört auf die Wirksamkeit der Shape-Line Methoden: „Die Begeisterung meiner Kunden zeigt sich über die hohe Auslastung des Studios. Ich freue mich täglich über das Feedback, eine Arbeit mit Menschen, die echt Spaß macht.“

Neugierig geworden?

IHRE CHANCEN
✓ Investition spielt sich rasch ein
✓ Konkurrenzlose Methoden
✓ Glückliche Kunden
✓ Wirtschaftliche Unabhängigkeit

IHRE HERAUSFORDERUNG
✓ Begeisterung für die Shape-Line Methoden
✓ Freude an Verkauf und Teamführung
✓ Unternehmerisches Denken