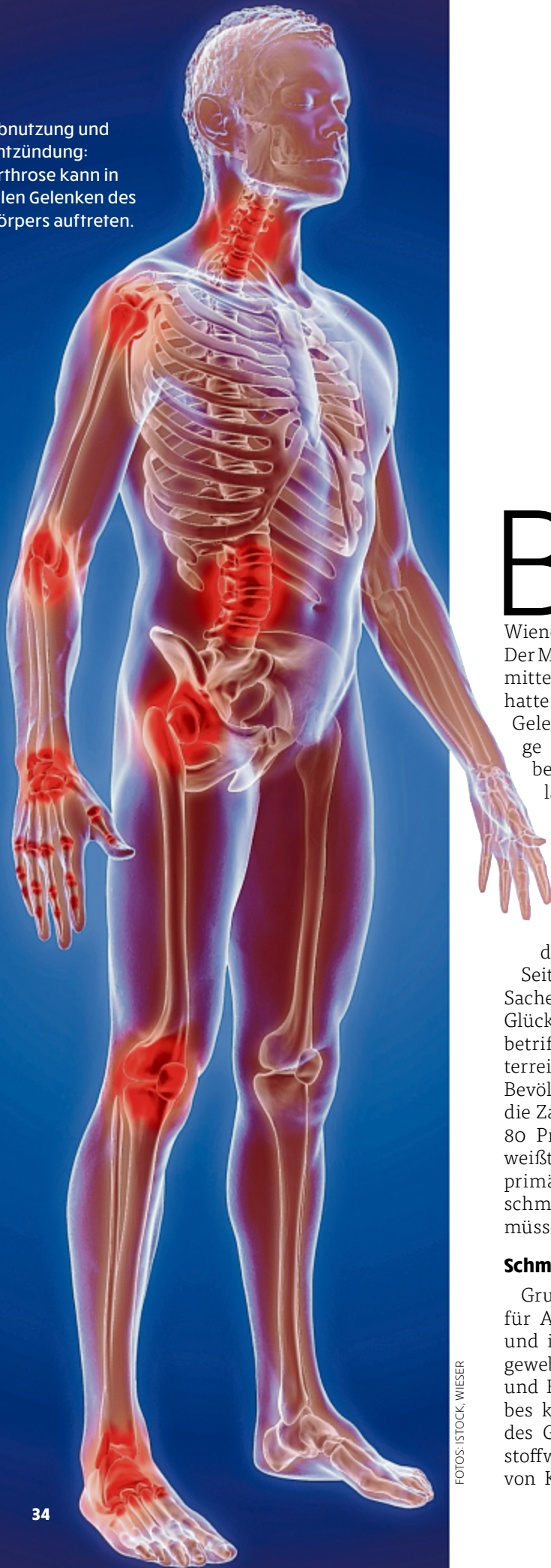


Abnutzung und Entzündung: Arthrose kann in allen Gelenken des Körpers auftreten.



Das ist pures

Zwölf Prozent der Österreicher leiden an Arthrose. Damit ist die Verschleißerscheinung eine der häufigsten Gelenkserkrankungen. Der erste Tiroler Arthrosetag informiert über klassische und neue Therapiemöglichkeiten.

TEXT: ANDREA WIESER

Beim Romedikirchl in Thaur in Tirol wurde im Frühjahr das Skelett eines Mannes gefunden. Untersuchungen einer Wiener Anthropologin ergaben: Der Mann stammte aus dem Frühmittelalter (etwa 700 n. Chr.) und hatte Arthrose an praktisch allen Gelenken. Damit sind zwei Dinge klar: Das Gelenkproblem belastet die Menschheit schon lange. Und es kann dem Mann, der für damalige Verhältnisse stattliche 60 Jahre alt wurde, nicht sehr gut gegangen sein. Aufgrund der abgenutzten Knorpel muss er Schmerzen bei jeder Bewegung gehabt haben.

Seit dem Mittelalter hat sich in Sachen Lebensumstände zum Glück einiges getan. Dennoch betrifft Arthrose heute in Österreich rund zwölf Prozent der Bevölkerung, ab 70 Jahren steigt die Zahl noch dazu rapide auf ca. 80 Prozent an. Diese Datenlage weist auf die Krux hin. Wir leiden primär im Alter unter Gelenkschmerzen, dagegen etwas tun müssen wir schon früher.

Schmerzhafte Entzündungen

Grundsätzlich ist die Ursache für Arthrose im Knorpelgewebe und im gelenknahen Knochengewebe zu suchen. Bei Umbauten und Erneuerungen dieses Gewebes kommt es zu einer Störung des Gleichgewichts im Knorpelstoffwechsel, wobei der Abbau von Knorpelsubstanz überwiegt.

Im Laufe der Erkrankung kann es zu einem vollkommenen Verlust des Knorpels, zu Zystenbildungen im Knochen und zu einer Entzündung der Gelenksinnenhaut kommen. Simpel gesagt: Gelenke sind für eine Reibung ohne Knorpelmasse einfach nicht geeignet.

Damit es dazu erst gar nicht kommt, kann vorgesorgt werden. „Regelmäßige Bewegung ist der allerbeste Rat“, meint dazu Ralf Rosenberger, Unfallchirurg an der Universitätsklinik Innsbruck. Als Knieexperte ist er mit der Thematik bestens vertraut und weiß: „Muskulatur und Knorpel müssen gefordert werden.“ Das gelte übrigens auch für schon betroffene Arthrosethemen. Wer seine Gelenke in der Hoffnung, den Verschleiß einzudämmen, schont, sei auf dem falschen Weg. Bewegung mit kontrollierter Belastung sei wesentlich sinnvoller.

Gesundheit durch Balance

Maßvolle Sportlichkeit ist auch beim gesunden jungen Menschen das Credo. „Im Breitensport beobachten wir immer wieder, dass Übungen falsch ausgeführt werden“, sagt dazu der Innsbrucker Knie-traumatologe Christoph Raas. Und noch ein Problem: die Einseitigkeit. „Trainieren Kinder intensiv für eine Sportart, dann bemerken wir einen rapiden Anstieg der Verletzungen bei den 14- bis 15-Jährigen.“ Für Raas ein Signal dafür, dass zu wenig ganzheitlich gedacht wird. So würden Fußballer zum Beispiel nun mal