

# SCHLUSS / mit Schmerzen.

Gelenkverschleiß entwickelt sich langsam und schleichend. Kniearthrose wird oft lange nicht bemerkt, bis die Schmerzen den Alltag beherrschen.

**E**s hätte ein traumhafter Urlaub auf einer kroatischen Insel sein sollen, aber plötzlich waren sie wieder da: Beim Schwimmen im Meer plagten Milovan J. (70) plötzlich stechende Knieschmerzen. Mit großer Anstrengung erreichte er das Ufer und versuchte, auf einem Felsen Halt zu finden. „Ich hatte Schwierigkeiten, mit dem rechten Bein aufzutreten. Ein Bekannter musste mich aus dem Wasser ziehen. Danach konnte ich nur noch humpeln.“ Als Reaktion auf die Entzündung im Kniegelenk bildete sich Gelenkflüssigkeit. Das Knie schwellte an. Der Wiener nahm Schmerztabletten und behandelte sein Knie mit kalten Umschlägen. Nach ein paar Tagen waren die Beschwerden wieder verschwunden. Es war nicht das erste Mal, dass den pensionierten Techniker Knieschmerzen plagten: „Vor sieben Jahren traten sie das erste Mal nach dem Tennisspielen auf.“ Der 70-Jährige suchte sofort einen Arzt auf. Es folgten zwei chirurgische Eingriffe am rechten Knie. Nach der starken Schmerzattacke im Urlaub riet der behandelnde Orthopäde zur Implantation eines künstlichen Kniegelenkes.

## VOLKSLEIDEN ARTHROSE

Gelenkprobleme sind weit verbreitet. Genaue Zahlen zu Arthrose, allgemein als Gelenkverschleiß bekannt, gebe es in Österreich nicht, erklärt Arthrose-Bloggerin Barbara Egger-Spiess: „Man geht davon aus, dass in Österreich 1,4 Millionen Menschen davon betroffen sind.“ Die Tirolerin hat die Plattform Arthrose Forum Austria ins Leben gerufen, auf der sich Betroffene vernetzen und über Behandlungsmöglichkeiten informieren können. Laut der von Statistik Austria 2019 durchgeführten Gesundheitsbefragung spielen Alter und Geschlecht eine Rolle. Von Arthrose sind Frauen häufiger als Männer betroffen. Zudem steigt das Risiko ab dem 60. Lebensjahr. Die gelenkbildenden Knochen sind mit einer schützenden Knorpelschicht überzogen. Kommt es zu Schäden am Knorpel, sind die darunter

### Arthrose-Community

Die Arthrose Forum Austria Plattform bietet Informationen und Gesundheitstipps rund um Arthrose. In der Facebook-Gruppe können sich Betroffene vernetzen und austauschen.

**Informationen:**  
www.arthroseforumaustria.at  
www.facebook.com/groups/arthroseforumaustria

FOTO: ISTOCK\_HORILLAZ

## Stark bei Gelenksbeschwerden.

84% der Patienten sagen:  
Ja – Beschwerden gebessert!

Jetzt im neuen Design



- ✓ Verringern Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken
- ✓ Für bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit

%-Satz der Zustimmung bei einem Anwendertest mit 134 Personen über 14,9 Wochen. Die Wirkung trat nach 4,8 (+4,1) Wochen ein. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten).

Gebro Pharma GmbH, Österreich

www.alpinemed.at

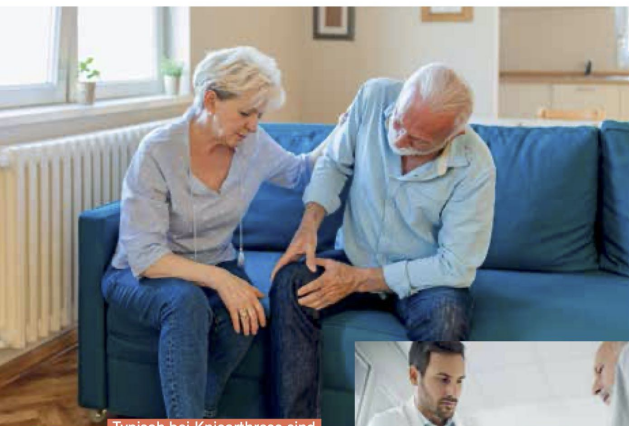
## Bio-Hagebuttenpulver Caesaro Med®

Neuere Forschungen mit Zubereitungen aus gemahlene Fruchtschalen und Samenkörnern bestätigen Wirkungen bei Entzündungen der Gelenke, des Darms und gegen hohes LDL-Cholesterin.

Diese nach selektiver Ernte und einem schonenden Verfahren getrockneten Früchte erhalten sie als reines Pulver oder in Kapseln in Apotheken.

Gratisproben und Information bei Caesaro Med,  
0732.677164, www.caesaro-med.at, info@caesaro-med.at





Typisch bei Kniearthrose sind Anlaufschmerzen, die nach längerem Sitzen beim Aufstehen auftreten.



gewebe und Faserknorpel, die beiden Menisken. „Beim älteren Menschen liegen fast immer Veränderungen im Bereich des Meniskus vor. Häufig ist der Innenmeniskus im hinteren Anteil betroffen. Meistens führt aber nicht ein plötzliches Ereignis zur Schädigung, sondern es entsteht zunächst ein kleiner Riss, der im Laufe der Jahre weiter einreißt.“

**BEHANDLUNGSSPEKTRUM**

Ein Riss im Meniskus kann im Rahmen einer Gelenkspiegelung (Arthroskopie) herausgeschnitten werden. Bei diesem chirurgischen Eingriff kommt auch eine Kameraoptik zum Einsatz, die ein Bild des Gelenks auf einen Bildschirm überträgt. Bei jüngeren Patientinnen und Patienten kann der Meniskus auch genäht werden. Ist eine Gelenkfehlstellung die Ursache für die Kniearthrose, wird die Beinstellung operativ korrigiert, um die Fehlbelastung im Kniegelenk zu stoppen. Neben einer medikamentösen Therapie können bei beginnenden Verschleißerscheinungen Injektionen

in das Kniegelenk, etwa mit Cortison oder Hyaluronsäure, schmerzlindernd wirken. Eine weitere, aus der Naturheilkunde stammende Behandlungsmöglichkeit, ist die Magnetfeldtherapie. Dabei sollen elektromagnetische Impulse eine entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung entfalten. Vielfach wird Arthrose übergangen, weil sie sich schleichend über viele Jahre entwickelt. Schon bei leichten Schmerzen sollten die Beschwerden mit dem Arzt, der Ärztin abgeklärt werden. Denn eine frühe Therapie wirkt sich meistens positiv auf den Erkrankungsverlauf aus. Dazu zählt vor allem die Heilgymnastik: Physiotherapeutische Übungen können im Frühstadium die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und Beschwerden reduzieren.

**HEILUNGSCHANCEN**

Das Körpergewicht optimieren, die Oberschenkelmuskulatur trainieren und auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichender Eiweißzufuhr achten sind für Reisner die besten vorbeugenden Maßnahmen gegen Kniearthrose. Ein bewegungsarmer Lebensstil mit permanentem Sitzen und Sportvermeidung bietet keinen Schutz vor Knorpelschäden und Verschleißerscheinungen. Bewegung ist wichtig, damit Nährstoffe zum Knorpel gelangen und dessen Elastizität erhalten bleibt. Zudem sei es entlastend, wenn die Muskulatur rund um das Kniegelenk gekräftigt wird. Auch Menschen, die schon eine Operation hinter sich haben, haben mit einer ärztlich verordneten Bewegungstherapie bessere Heilungschancen. Günstig sind knorpel-

liegenden Knochen nicht mehr geschützt und reiben aneinander, was Schmerzen verursacht.

Für Arthrose seien Anlaufschmerzen und Belastungsschmerzen typisch, erläutert Orthopäde Dr. Christoph Reisner. „Als Anlaufschmerzen bezeichnet man Beschwerden, die nach längerem Sitzen beim Aufstehen auftreten. Nach einigen Schritten verschwinden sie wieder. Das sind oft die ersten Anzeichen von beginnenden Verschleißerscheinungen. Belastungsschmerzen treten beim Gehen längerer Strecken auf, oft auch beim Stiegensteigen. Im fortgeschrittenen Stadium treten die Schmerzen auch in Ruhe oder nachts auf.“

**URSACHEN**

Eine Kniearthrose kann viele Ursachen haben. Unfälle mit Gelenkverletzungen können den Knorpel ebenso schädigen wie entzündliche Gelenkerkrankungen oder einseitige Bewegungen. Menschen, die in ihrem Beruf oft schwer heben oder knien müssen, haben ein höheres Risiko. So sind Berufsgruppen wie Gärtner, Fliesenleger, Dachdecker oder Pflegepersonal häufiger von Kniearthrose betroffen. In vielen Fällen kann keine eindeutige Ursache für die Entstehung ausgemacht werden. Bewegungsmangel, genetische Veranlagung, Übergewicht und fortgeschrittenes Alter gelten als Risikofaktoren. „Die häufigste Ursache für Knieschmerzen beim älteren Menschen sind Knorpelschäden, die meistens an der Innenseite des Kniegelenks entstehen. Häufig sind diese Abnützungen mit einer Achsenfehlstellung wie X- oder O-Beine verbunden“, erklärt Reisner. Für die Belastbarkeit und Stabilität des Kniegelenks sorgen Bänder und zwei Gelenkscheiben aus Binde-

**BUCHTIPP**



Ronald Dorotka

**GESENDE GELENKE. HILFE BEI KNORPELSCHÄDEN & ARTHROSEN**

Beschwerden im Kniegelenk beginnen oft schon im Kindesalter und werden mit zunehmendem Alter immer intensiver und schmerzhafter. Dieser Ratgeber zeigt, warum es zu Veränderungen in unseren Gelenken kommt, wie man sie erkennt und welche Behandlungsformen auf dem schnellsten Weg zur Schmerzfürfreiheit führen.

ISBN: 978-3-902552877



Dr. Christoph Reisner, MSc, Orthopäde in Wiener Neustadt

**Operation ALS AUSWEG**

**Warum können auch jüngere Menschen unter Knieschmerzen leiden?**

Bei jüngeren Personen ist der Meniskusriss der häufigste Grund, warum es zu Schmerzen kommt. Wie beim älteren Menschen können die Ursachen Strukturschäden sein, die zum weiteren Einreißen des Meniskus führen, oder Stürze verbunden mit Drehbewegungen des Kniegelenks. Bei solchen Verletzungen kann es zu Schädigungen des inneren Seitenbandes und des vorderen Kreuzbandes kommen. Wenn das Innenband, der Innenmeniskus und das vordere Kreuzband geschädigt sind, spricht man von einer sogenannten „unhappy triad“, einer unglücklichen Dreifachverletzung.

**Wann sollte ein künstliches Kniegelenk eingesetzt werden?**

Bei einer Zunahme der Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und einem Versagen von Injektionen ist die Implantation eines künstlichen Kniegelenks eine sinnvolle Behandlungsmöglichkeit. Die Operation ist mittlerweile ein Routineeingriff. Auch wenn eine völlige Schmerzfürfreiheit nicht garantiert werden kann, werden die Schmerzen im Regelfall deutlich reduziert. Nach der Operation sind Bewegungseinschränkungen möglich. Das Ausmaß der Beweglichkeit hängt auch von den Patientinnen und Patienten ab. Je körperlich aktiver jemand vor dem Eingriff war, umso besser ist die Beweglichkeit nach der Operation. Sport ist natürlich auch mit einem künstlichen Kniegelenk möglich. Ist die Muskulatur gut trainiert, ist umso mehr möglich.

schonende Sportarten mit gleichmäßigen Bewegungsabläufen wie Schwimmen, Nordic Walking, Langlaufen, Bergwandern oder Ausdauertraining auf dem Crosstrainer. Von ruckartigen Bewegungen und Sportarten wie Tennis, Squash oder Fußball rät Reisner ab: „Besonders im Alter ist es wichtig, Stoßbelastungen zu vermeiden. Beim Krafttraining sollte man die Kniegelenke nicht zu sehr belasten. Grundsätzlich sind runde besser als harte, abrupte Bewegungen. Walken ist zum Beispiel besser als Joggen. Und Radfahren ist der optimale Sport, um die Kniegelenke zu schonen, aber dennoch Muskeln aufzubauen.“

JACQUELINE KACETL



**DIE KELO-COTE® 1-2-3-REGEL**

Einfache Narbenbehandlung in nur 3 Schritten



Diese Vorteile bietet Ihnen nur KELO-COTE®:

- ✓ **Klinisch nachgewiesene Wirksamkeit:**
  - Flacht wulstige Narben ab
  - Reduziert Rötungen
  - Mildert Juckreiz
- ✓ **Sehr gute Verträglichkeit:**
  - Frei von Parabenen, Paraffinen, Parfums und PEG-Emulgatoren
- ✓ **Extrem sparsam in der Anwendung:**
  - Die 6g-Tube reicht für die Behandlung einer bis zu 7 cm langen Narbe für 2–3 Monate

Weitere Informationen und kostenlose Probensachets\* unter: [www.kelo-cote.at](http://www.kelo-cote.at)

\* Solange der Vorrat reicht.