

Immer in Bewegung



© Spiess Foto Tirol

Arthrose

Arthrose zählt weltweit zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. Ralf Rosenberger, Orthopäde und Arthrosespezialist, und Barbara Egger-Spiess, Gründerin der Arthrose-Selbsthilfe, über die Krankheitsentstehung, mögliche Therapien sowie die Bedeutung von Bewegung.

Text: Eva Schwenbacher



„Es geht mir darum, Menschen eine Plattform zu bieten, um sich gegenseitig unterstützen, informieren und netzwerken zu können.“

Barbara Egger-Spiess veröffentlicht seit 2015 auf ihrem Blog Tirolturtle Beiträge und Tipps rund ums Thema Arthrose. 2016 gründete sie die erste österreichweite digitale Arthrose Selbsthilfe und die Plattform Arthrose Forum Austria.

Weit verbreitet

Egger-Spiess hat die Erfahrung gemacht, dass Personen, die die Diagnose Arthrose erhalten, besonders zu Beginn verunsichert sind und großen Informationsbedarf haben. Es gibt viele verschiedene Ausprägungen der Krankheit und auch zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten. Das führt schnell zur Überforderung. Gleichzeitig ist Arthrose keine Seltenheit. Im Gegenteil, sagt der Orthopäde und Unfallchirurg Ralf Rosenberger, der gemeinsam mit dem Mediziner Christoph Raas die Selbsthilfegruppe von der fachlichen Seite betreut.

„Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Sie bedeutet Gelenkverschleiß. Die Knorpel nutzen sich ab“, beschreibt Rosenberger das Krankheitsbild. Während eine gewisse altersbedingte Abnutzung im hohen Alter normal ist, kann die Erkrankung aber auch schon in jungen Jahren auftreten. „Arthrose kann alle



Auch Läufer mit Arthrose sollten ein moderates und mit Fachpersonen abgestimmtes Lauftraining fortsetzen.

„Es ist sehr unterschiedlich, wie sich die Krankheit äußert. Die Schmerzintensität entspricht nicht unbedingt dem Ausprägungsgrad der Arthrose.“

Ralf Rosenberger

Altersgruppen betreffen“, sagt der Orthopäde. „Zwar sind vor allem Menschen zwischen 60 und 70 betroffen, aber auch Unfälle können die degenerative Gelenkerkrankung hervorrufen.“

Verschiedene Ursachen

So könne Gelenkverschleiß durch Spitzenbelastungen – etwa im Leistungssport oder bei schwerer körperlicher Arbeit – entstehen. Aber auch andere Faktoren, wie Verletzungen, Überbelastungen, bestimmte Krankheiten wie Diabetes oder Stoffwechselstörungen sowie genetische Veranlagung, falsche Ernährung und Übergewicht, begünstigen Arthrose. Am häufigsten sind Knie und Hüfte betroffen. Im Prinzip können sich die Knorpel aber in sämtlichen Gelenken abnutzen. Dann kann es zu Schmerzen, Schwellungen, Bewegungseinschränkungen, Blockaden oder Achsfehlstellungen kommen.

Je nach Schweregrad der Erkrankung unterscheidet man zwischen vier Stadien, wobei Grad vier

der höchste Schweregrad ist. Doch nicht alle Betroffenen haben die gleichen Symptome, weiß Rosenberger. „Es ist sehr unterschiedlich, wie sich die Krankheit äußert. Die Schmerzintensität entspricht nicht unbedingt dem Ausprägungsgrad der Arthrose. Ich hatte es bereits mit Patienten zu tun, die sich mit einer hochgradigen Arthrose an mich wandten, aber erst seit Kurzem Beschwerden hatten, während andere einen zweitgradigen Knorpelschaden hatten – also noch im Anfangsstadium – und über sehr starke Schmerzen klagten.“

Hilfe suchen

Was die Therapiemöglichkeiten betrifft, so gilt – wie bei vielen anderen Beschwerden auch – je

4 Fragen an: Uschi Wright Tschann

„Ich kann mich immer und überall mit anderen austauschen.“

W

Wann wurde bei Ihnen Arthrose festgestellt?

Uschi Wright Tschann: Ich hatte schon länger Rückenschmerzen, allerdings waren sie nie so stark, dass ich mich behandeln ließ, bis ich schließlich einen Bandscheibenvorfall erlitt. Mein Arzt sagte damals zu mir, dass ich entweder Turnen gehen müsste oder eine neue Hüfte bekommen würde. Da ich mich keineswegs operieren lassen wollte, begann ich mit Gymnastik. Während eines Italienaufenthaltes hatte ich allerdings plötzlich so starke Schmerzen, dass ich mich nicht mehr bewegen konnte. Schließlich bekam ich ein neues Hüftgelenk.

Wie wurden Sie Mitglied von Arthrose Forum Austria?

Ich bin über Facebook auf die Gruppe gestoßen und da ich mehr über die Erkrankung, Behandlungsmöglichkeiten, Spezialisten und Selbstmanagement wissen wollte, und bisher wenig Informationen erhalten hatte, habe ich mich dazu entschieden, Teil der Gruppe zu werden. Außerdem hat meine 35-jährige Tochter bereits Beschwerden an den Händen. Ich möchte, dass sie vorbeugend mehr machen kann und eigne mir dafür Wissen an.

Wie profitieren Sie von der Mitgliedschaft?

Weil die Gruppe digital ist, kann ich mich von überall und zu jeder Zeit mit anderen austauschen. Das ist toll. Ich erhalte sehr schnell Antworten und kann ganz spezifische Fragen stellen. Es ist eine gute Begleitung.

Im Herbst machen Sie einen Arthroseurlaub in Umhausen. Worauf freuen Sie sich am meisten?

Im Vivea Gesundheitshotel in Umhausen fühle ich mich wie zu Hause. Ich war schon öfters dort, etwa zum Fasten. Das Klima ist sehr angenehm und auch der Service, so werde ich vom Bahnhof abgeholt und wieder retour gebracht. Besonders freue ich mich auf die Kneipp- und Fangotherapie und das Schwimmen sowie den Austausch mit anderen Betroffenen.



Die 70-jährige pensionierte Diplompädagogin Uschi Wright Tschann aus Feldkirch ist seit Kurzem Mitglied der Selbsthilfegruppe Arthrose Forum Austria und wird im Herbst einen Arthroseurlaub im Vivea Gesundheitshotel in Umhausen verbringen.

Arthroseurlaub



Das Vivia Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal hat gemeinsam mit der Betroffenen-Plattform Arthrose Forum Austria eine Arthroseurlaubswoche entwickelt. Im Rahmen dieser Urlaubswoche – buchbar in den Vivia Gesundheitshotels Umhausen im Ötztal und Bad Vöslau – erhalten die Teilnehmer gezielte Bewegungstherapien, Entspannung und Erholung sowie Impulse für den Alltag und die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen.

2. TIROLER ARTHROSETAG

Am 13. Oktober 2022 findet der 2. Tiroler Arthrosetag im Vivia Gesundheitshotel in Umhausen statt. Die öffentlich und kostenlos zugängliche Informationsveranstaltung startet um 17 Uhr. Interessierte erhalten unter anderem Informationen von Arthroseexpertinnen, Gelenkspezialisten und Therapeuten.

Anmeldungen per Mail an: reservierung.umhausen@vivia-hotels.com oder telefonisch unter Tel. +43 5255 50160
Begrenzte Teilnehmerzahl

früher man mit der Behandlung beginnt, desto besser. Doch häufig wüssten Betroffene nicht, an wen sie sich wenden könnten, erzählt Egger-Spiess. „In meiner Selbsthilfegruppe habe ich es oft erlebt, dass die Leute nicht wissen, wer ihnen weiterhelfen kann“, erzählt sie. „Dabei ist es sehr wichtig, abzuklären, was hinter den Beschwerden steckt, um die richtigen Maßnahmen zu setzen.“

„In meiner Selbsthilfegruppe habe ich es oft erlebt, dass die Leute nicht wissen, wer ihnen weiterhelfen kann.“

Barbara Egger-Spiess

Denn hinter Gelenkschmerzen könnten verschiedenste Ursachen stecken, die unterschiedliche Therapien erfordern. So sei beispielsweise bei Arthritis oder Rheuma – also entzündlichen Gelenkerkrankungen – eine rasche und meist medikamentöse Behandlung unabdingbar, während es gegen Arthrose keine Medikamente gibt. Der erste Weg führe meist zum Hausarzt, der einen dann zu einem Facharzt weitervermitteln kann. Aber gerade bei der Frage, wo man Hilfe findet, ist der Austausch unter Betroffenen nützlich, so Egger-Spiess. Das

© König GmbH



Ein sanftes Krafttraining ist auch im fortgeschrittenen Alter sinnvoll.

liege auch an der Fülle der Behandlungsmöglichkeiten und der unterschiedlichen Formen dieser degenerativen Gelenkerkrankung.

Bewegung als beste Medizin

„Primär versuchen wir bei der einfachen Arthrose, dass der Patient durch Diversifizierung seiner Sportarten die Belastung auf seinen Körper aufteilt“, erklärt der Orthopäde Rosenberger. „Ziel ist, dass der Körper ausgeglichen belastet wird. Als Basis empfehlen wir jedem Krafttraining.“ Generell sei es wichtig, sportliche Personen mit Arthrose in Bewegung zu halten. Da habe es in den letzten Jahren einen Paradigmenwechsel gegeben. „Auch Läufer mit Arthrose schicken

wir zum Beispiel oft weiter ins Lauftraining. Es kann besser sein, locker weiterzulaufen, als die Sportart komplett aufzugeben.“

Neben einem auf das Untersuchungsergebnis abgestimmten Trainingsprogramm ist eine diätologische Beratung die zweite Säule in der Behandlung von Arthrose. Denn bestimmte Lebensmittel wie rotes Fleisch oder Alkohol können die Krankheit negativ beeinflussen. „Eine mediterrane Kost ist zu empfehlen“, so der Experte. Häufig seien Betroffene übergewichtig. Da komme man nicht drumherum, Gewicht zu verlieren und mehr Bewegung ins Leben zu integrieren, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Als dritte Säule führt

„Ziel ist nicht der Bodybuilder-, sondern ein homogen trainierter, athletischer Körper. Denn ein guter Muskel schützt das Gelenk.“

Ralf Rosenberger



Regelmäßige Bewegung beugt vielen Krankheiten vor und hilft auch bei Arthrose.

Rosenberger die Physiotherapie oder Osteopathie an. „Dabei geht es beispielsweise darum, Fehlstellungen zu erkennen und eventuell zu korrigieren, die Haltung zu verbessern, den Gang zu schulen und überbelastete Gelenke zu entlasten.“ Sobald diese Therapiemöglichkeiten erschöpft sind, gebe es noch verschiedene Infiltrationen. „Wenn nichts mehr hilft, dann ist der Gelenkflächenersatz die Therapie der Wahl“, so der Arthrosespezialist. Doch auch ein künstliches Knie sei letztlich dazu da, aktiv zu bleiben.

Wichtige Muskeln

Sowohl Egger-Spiess als auch Rosenberger betonen, dass Aktivität das Um und Auf bei Arthrose

ist. „Die Selbsthilfegruppe ist auf Selbstmanagement ausgerichtet. Das ist auch das, was mir persönlich sehr am Herzen liegt. Was kann ich selbst zusätzlich zur fachlichen Betreuung machen, damit es mir besser geht? Die Antwort heißt oft, sich mehr zu bewegen – wenngleich dies aufgrund der Schmerzen im ersten Moment nicht naheliegen mag“, schildert die Gesundheitsbloggerin. So erklärt sich auch, warum ein thematischer Schwerpunkt ihres Blogs über Arthrose Bewegungstipps sind.

Doch nicht nur in der Behandlung der Erkrankung ist Sport ein Grundpfeiler, sondern auch in der Prävention. „Ich rate jedem gesunden Menschen dazu, sich nicht nur mit Ausdauersport, wie Laufen, Radeln, mäßig Skifahren, Langlaufen oder Wandern, fit zu halten, sondern zusätzlich auch Krafttraining zu betreiben“, sagt Rosenberger. „Ziel ist nicht der Bodybuilder, sondern ein homogen trainierter, athletischer Körper. Denn ein guter Muskel schützt das Gelenk.“



WIR HABEN IHREN GESCHMACK GETROFFEN.
ER LÄSST SCHÖN GRÜSSEN.

100% Bio. Nachhaltig verpackt.



www.teekanne.at