

# Behandlung der Arthrose (TEIL VI) | Praxis

## Behandlung der Arthrose

Konservative Behandlung der Arthrose:

Der wichtigste Teil der Therapie ist es, das Arthrosegelenk zu entlasten und vor Überlastungen zu schützen. Hierdurch können Schmerzen reduziert werden. Möglichkeiten der Entlastung: Optimierung des Körpergewichts, orthopädische Hilfsmittel wie Handstock, Unterarm-Gehstützen, weiche Pufferabsätze, Schuhranderrhöhungen.

Bewegungstherapie: Krankengymnastik, Reha-Sport und Funktionstraining, Schwimmen, Radfahren, Rudergerät, gegebenenfalls Crosstrainer.

Stoßbelastende Sportarten wie Laufen, Hüpfen, Springen, Sport auf hartem Untergrund und Rasantsportarten wie Squash, Tennis etc. vermeiden.

Hinweis: Da die Knorpelschicht nur zu einem sehr geringen Anteil mit Blutgefäßen versorgt ist, muss die Gelenkflüssigkeit durch eine Druck- und Saugbewegung bei möglichst harmonischen Gelenkbewegungen den Knorpel "durchsaften". Somit ist eine möglichst gleichmäßige, von spitzen Belastungen verschonte Bewegung das Optimum, um den Knorpel optimal mit ernährender Gelenkflüssigkeit zu versorgen.

Physikalische Therapiemaßnahmen:

Massage, Wärme- oder Kältebehandlung

Elektrotherapie

Ergotherapie

Osteopathische Maßnahmen

Krankengymnastik

Manuelle Therapie

Faszientherapie

Akupunkturbehandlungen zur Schmerzlinderung

Medikamentöse Maßnahmen:

Schmerzlindernde Medikamente oder entzündungshemmende Arzneimittel (in der Regel sogenannte NSAR wie z.B. Diclofenac oder Ibuprofen).

Wichtiger Hinweis: Neben den die inneren Organe schädigenden Wirkungen der NSAR für Herz, Niere und Magen-Darm-Trakt besteht auch bei Dauereinnahme eine schädigende Wirkung auf die Regenerationsfähigkeit der Gelenkstrukturen, sodass die dauerhafte Einnahme von NSAR bei Arthrosepatienten neben der gewünschten schmerzstillenden und entzündungshemmenden Eigenschaft auch erhebliche negative Wirkungen haben kann.

Cortison Präparate, die nicht selten eingesetzt werden, sind allenfalls in akuten Entzündungsphasen kurzfristig sinnvoll.

Neben der Gewichtsoptimierung kann die richtige Ernährung bei Arthrose einen wesentlichen Unterschied in der Lebensqualität für Arthrosepatienten bedeuten.