

Arthrose

Die Arthrose ist eine verschleißbedingte Erkrankung. Sie tritt mit zunehmendem Alter fast bei jedem an irgendeinem Gelenk auf. Folge sind Schmerzen bei Bewegung und Belastung. Im Anfangsstadium verschwinden die Schmerzen während der Ruhephasen. Morgens klagen die Patienten meist über „Anlaufschmerzen“, weil die Gelenke etwas steif sind, dann lassen die Schmerzen nach und treten bei zu hoher Belastung wieder auf. Im fortgeschrittenen Stadium sind die betroffenen Gelenke so geschädigt, dass auch in Ruhe Schmerzen auftreten. Die Gelenke können deformieren und instabil werden. Durch Schonung nimmt die Muskelkraft ab und eine Schonhaltung kann zu Mehr- und Fehlbelastungen an anderen Gelenken führen.

Am häufigsten sind die Kniegelenke betroffen, da sie sehr komplex aufgebaut und durch das Körpergewicht einer hohen Belastung ausgesetzt sind. Zwischen den Knochen befindet sich eine harte aber elastische Gleitschicht – der Knorpel. Dieser ist nicht durchblutet und enthält auch keine Nerven. Versorgt wird der Knorpel durch die Gelenkflüssigkeit. Der Knorpel saugt sich sozusagen mit Flüssigkeit und Nährstoffen voll. Sowohl Überlastung als auch Bewegungsmangel stören diese Ernährung. Die Knorpeloberfläche wird rau und bekommt feine Risse. Es können kleine Stückchen abbrechen, die die empfindliche Gelenkhaut reizen und dort eine Entzündung verursachen. Dies macht sich als Rötung, Schwellung und Überwärmung bemerkbar. Man spricht von einer aktivierten Arthrose.

Die Behandlung zielt auf Schmerzlinderung ab. Wenn Entzündungen vorliegen, versucht man diese mit Schmerz- und entzündungshemmenden Substan-



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

zen wie Diclofenac oder Ibuprofen zu lindern. Optimal ist es, wenn man medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapie – also z.B. gezielte physiotherapeutische Übungen zum Muskelaufbau und zur Verbesserung der Beweglichkeit kombiniert.

Sehr gerne verwenden Patienten auch Schmerzgele und –salben. Diese enthalten ebenfalls entzündungshemmende Wirkstoffe. Sie werden durch die Haut ins Blut aufgenommen und entfalten dann ihre Wirkung. Sie sollten mehrmals täglich angewendet werden. Viele Patienten empfinden das Einreiben als sehr angenehm und bevorzugen schon aus diesem Grund diese Darreichungsform.

Wer pflanzliche Präparate bevorzugt, kann Salben mit Beinwelleextrakt verwenden, mit denen man einen vergleichbaren Effekt erzielt.

Unterstützen kann man die Therapie mit Nahrungsergänzungsmitteln, die die Knorpelschutzstoffe Glucosamin und Chondroitin sowie diverse Vitamine und Mineralstoffe oder auch Hyaluronsäure oder Kollagenhydrolysate enthalten.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann