

Arthrose: eine ernsthafte Erkrankung durch Bewegungseinschränkung und Schmerz

Warum bekommt der eine Mensch durch Arthrose viele Beschwerden und Schmerzen und der andere nicht?

Arthrose ist eine von vielen Formen der Rheumaerkrankung. Es ist eine Gelenkerkrankung, wobei Knorpel angegriffen wird und damit ernsthafte körperliche Beschwerden mit sich bringt. Ein großer Teil der Bevölkerung leidet an diesem Phänomen, jung oder alt, und hat dieses kombiniert mit viel Schmerzen. Von allen rheumatischen Krankheiten kommt Arthrose am meisten vor. Es bestehen viele Missverständnisse über Arthrose, was für Patienten starker Undeutlichkeiten verursacht.

1. Missverständnis:

„**Arthrose ist ein Problem von Altern.**“ Falsch! Arthrose kann auftreten in jedem Alter. Die Möglichkeit darauf ist größer wenn man alt ist. Ab ein gewisserem Alter bekommt fast jeder Arthrose. Weniger als 10% der Menschen bleibt von Arthrose befreit. Junge Menschen können auch Arthrose bekommen, es betrifft dann oft den Nacken- und die Lendenwirbelsäule.

2. Missverständnis: „**Arthrose ist Verschleiß.**“ Vielen Pat., bei denen Arthrose festgestellt wurde, bekommen zu hören, dass sie verschlissen sind. Das ist eine falsche Äußerung! Arthrose ist ein Verschleiß, aber eine rheumatische Erkrankung, wobei die Qualität vom Knorpel abnimmt. Es entstehen kleine Brüche in der Knorpeloberfläche und es ergibt entgeltig einen Verlust von Knorpel.

3. Missverständnis:

„**Arthrose kann man nicht behandeln.**“ Arthrose kann man nicht heilen, aber eine Behandlung ist sehr sinnvoll. Es gibt wirksame Stoffe (Chondroitinsulfat und Glucosamin), wobei die Qualität des Knorpels behalten wird, und ein Eingang zur aktiven Therapie geschaffen wird. Aktive Übungstherapie sorgt für

Unterstützung von physiologischen Prozessen im Knorpel, erhält die Mobilität und Muskelkraft. Endgültig muss operativ eingegriffen werden, wobei das Gelenk dann ausgetauscht wird.

4. Missverständnis: „**Arthrose ist chronisches Rheuma.**“

Oft denken Menschen das Arthrose Rheuma ist. Falsch! Rheuma ist auch eine Krankheit der Gelenke, aber hat eine ganz andere Ursache und geht von einer anderen Struktur (nämlich das Kapsel) aus. Bei Arthrose entsteht ein Qualitätsverlust von Knorpel und bei Rheuma handelt es sich um Gelenkentzündungen.

5. Missverständnis: „**Knorpel nimmt durch bewegen ab.**“

Allgemein ist Bewegung notwendig um physiologische Prozesse in einem Gelenk zu unterstützen. Menschen mit Arthrose sind geneigt das Gelenk zu entlasten und Ruhe zu nehmen. Oft wirkt sich das negativ aus, denn die Gelenke werden damit schlechter in Qualität. Radfahren, Schwimmen, Wandern und Übungen unter leichtem Widerstand können perfekt zur Reduktion der Beschwerden und Verbesserung der Lebensqualität leiten.

