



Den Schmerzen ein Schnippchen schlagen

Arthrose gehört zu den weltweit häufigsten Gelenkerkrankungen im Erwachsenenalter. Allein in Deutschland leiden etwa fünf Millionen Menschen unter Beschwerden, die diese Erkrankung auslösen kann. Ein Heilmittel gibt es noch nicht – aber viele Möglichkeiten, Schmerzen zu lindern.

Text: Anja Martin

Treppen steigen, Schuhe binden, Tennis spielen, E-Mails tippen – wenn dabei immer öfter die Gelenke schmerzen, ist ein Besuch beim Arzt notwendig, um die Ursachen abzuklären. Oft lautet die Diagnose Arthrose, ein Verschleiß des Knorpels, der die Gelenke als Schutzschicht umgibt und wie ein Stoßdämpfer wirkt.

Mit zunehmendem Alter, aber auch durch Fehlbelastungen, Verletzungen, Übergewicht oder infolge anderer Erkrankungen nutzt er sich ab. Schließlich reiben die blanken Knochen aufeinander. Das kann heftige Schmerzen und Entzündungen zur Folge haben.

In Bewegung bleiben

Auch wenn es der Medizin noch nicht möglich ist, Knorpel wieder aufzubauen, bedeutet die Diagnose Arthrose nicht, ein Leben in schmerzhafter Bewegungsunfähigkeit führen zu müssen. Denn es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Lebensqualität zu erhalten. Dazu können auch die Betroffenen selbst viel beitragen.

„Aus Angst vor Schmerzen bewegen sich manche Patienten kaum noch“, weiß Professor Hans-Raimund Casser, Chefarzt des DRK Schmerz-Zentrums in Mainz. „Totale Schonung ist aber genauso falsch wie ein einfaches ‚Weiter-so‘.“ Denn sowohl Unter- als auch Über-



Eine gesunde, vitaminhaltige Ernährung kann helfen, schmerzhafte Arthrosesymptome in den Gelenken zu verringern

forderung haben negative Folgen: Der Knorpel bildet sich weiter zurück.

Casser rät daher, die Gelenke weiterhin zu bewegen und belasten – allerdings maßvoll. „Jeder muss für sich einen guten Kompromiss finden. „Wer beispielsweise bislang gejoggt ist, kann auf Nordic Walking umsteigen.“ Auch Radfahren tut gut – ob draußen auf dem Drahtesel oder zu Hause auf dem Hometrainer. Schwimmen oder Was-

sergymnastik sind vor allem Schmerzpatienten zu empfehlen, denn Wasser trägt und entlastet somit die Gelenke.

Hat sich die Angst jedoch einmal festgesetzt, ist es gar nicht so einfach, sie wieder loszuwerden. „Sie wirkt wie eine Blockade im Kopf“, weiß Casser. Im DRK Schmerz-Zentrum Mainz helfen daher auch Psychologen betroffenen Patienten, diese Barriere aufzulösen, Sport- und Physiotherapeuten begleiten sie auf dem Weg zu mehr Beweglichkeit und weniger Schmerzen.

„Es geht darum, Mut zu machen und erste positive Erfahrungen zu sammeln.“ Hilfreich ist auch die Teilnahme an den Gesundheitsprogrammen der DRK-Kreisverbände. „Wer rastet, der rostet“, bringt es Renate Rack auf den Punkt. Die Diplom-Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation führt seit 2008 für den DRK-Kreisverband Villingen-Schwenningen Kurse in Arthroseprävention durch. „Wir machen Gymnastik im Stehen und Liegen, um die Gelenke durchzubewegen“, erklärt sie. „Ziel ist es, die Mus-

keln zu stärken, um Stabilität im Rumpf zu haben und die Gelenke zu entlasten.“ Wichtig sind auch Dehnübungen. „Denn jeder Muskel, der gekräftigt wird, gehört auch gedehnt, sonst wird man steif.“

Bis zu 16 Frauen und Männer zwischen 50 und 80 Jahren nehmen teil – oft über Jahre hinweg. So entsteht eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die sich auf das gemeinsame Training freut. Ein weiteres Plus: Die Krankenkassen übernehmen 80 Prozent der Kosten, wenn man pro Kurs acht von zehn Terminen wahrgenommen hat.

Gesund und genussvoll essen

Auch der Ernährung kommt eine wichtige Rolle bei der Linderung von Beschwerden zu. Denn ein Zuviel an zuckerhaltigen und fetten Lebensmitteln – von der Limonade über Wurst und Käse bis hin zu Chips und Fertiggerichten – fördert die Übersäuerung des Körpers und damit die Entstehung von Entzündungen. Zudem führt eine solche Ernährung schnell zu Übergewicht. Jedes Kilo zu viel aber belastet die Gelenke und treibt so den Gelenkverschleiß schneller voran.

Maßvolles Abnehmen und eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst, Vollwertprodukten sowie einmal in der Woche Fisch und Fleisch hingegen unterstützen die Selbstheilungskräfte

und lindern Arthrosesymptome. Das gelegentliche Stück Kuchen schmeckt dann doppelt so gut. Wenn der Arzt im Gelenk eine Entzündung feststellt, ist meist eine Behandlung mit entzündungshemmenden Medikamenten erforderlich. Denn die schmerzhafteste Schwellung greift den Knorpel aggressiv an. Erst wenn sie sich durch diese Behandlung nicht ausmerzen lässt, sind weitere Maßnahmen – wie etwa ein künstliches Gelenk – vonnöten.

Wer unter Schmerzen leidet, nimmt schnell eine Schonhaltung ein. Dadurch aber kommt es zu Fehlbelastungen in bislang nicht betroffenen Gelenken. Um dem vorzubeugen, empfiehlt Chefarzt Hans-Raimund Casser angemessene, also mit dem behandelnden Arzt besprochene schmerzlindernde Medikamente.

Die Reibung der Knochen verringern

Gute Erfahrungen haben er und sein Team auch mit Hyaluronsäure gemacht. Sie wird in das Gelenk gespritzt und fungiert dort als „Gelenkschmiere“, die die Reibung der Knochen verringert. „Das geht allerdings nur, wenn die Arthrose nicht zu weit fortgeschritten ist und keine schwere Entzündung vorliegt. Zudem hält die Behandlung in der Regel nur sechs bis zwölf Monate vor.“

Gelenkverschleiß kann schon in jüngeren Jahren auftreten, meist aber trifft es Menschen in der zweiten Lebenshälfte. „Die Knochen können mit 60 nicht mehr so aussehen wie mit 20“, weiß Casser. Wer also frühzeitig für ausgewogene Ernährung und angemessene Bewegung sorgt und, statt bei Beschwerden still zu leiden, mit dem Arzt ein Behandlungskonzept abspricht, kann auch mit Arthrose beweglich bleiben und mit Freude am Leben teilhaben. +



www.drk-schmerz-zentrum.de