

ARTHROSE: GELENKVERSCHLEISS

In den meisten Fällen tritt Arthrose im Kniegelenk oder in der Hüfte auf. Frauen über 55 Jahre erkranken dabei statisch gesehen am häufigsten an einer Arthrose, die immer die Folge einer Über- und/oder Fehlbelastung der Gelenkflächen ist.

Erfahren Sie in unserem Interview mehr über Arthrose, die Ursachen, Risikogruppen Vorbeugemaßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten.



WAS IST ARTHROSE?

INTERVIEW MIT DR. MED. ARDESHIR GHIASSI

DR. GHIASSI, WAS IST ARTHROSE?

Dr. Ghiassi: Arthrose ist im Grunde genommen fortschreitender Gelenkverschleiß. Bei Arthrose wird der für die Gelenkbeweglichkeit und Dämpfung notwendige Gelenkknorpel abgebaut. Über viele Jahre wird die gleitfähige Knorpelschicht im Gelenk abgerieben, was später auch zu schmerzhaften Veränderungen an den Knochen bis hin zur schmerzhaften Einsteifung des Gelenks im Endstadium führen kann.

Als konservativer Orthopäde möchte ich die Arthrose aus Überzeugung jedoch nicht nur als schicksalhaften, unaufhaltbaren Gelenkverschleiß darstellen. Ich

möchte Therapiemöglichkeiten in den Vordergrund stellen, die rechtzeitig angewandt ein Voranschreiten der Arthrose verzögern und vielleicht auch aufhalten können. Auch eine operative Versorgung eines Gelenkes darf niemals verteuft werden, denn ab einem gewissen Zeitpunkt kann nur noch eine Operation zu einer Schmerzlinderung führen und die Lebensqualität wiederherstellen.

IST BEKANT WIE VIELE MENSCHEN ALLEIN IN DEUTSCHLAND AN ARTHROSE LEIDEN?

Dr. Ghiassi: Über 5 Mio. Patienten und Patientinnen. Damit ist Arthrose die häufigste Gelenkerkrankung.

Über 3 Mio. Menschen in Deutschland haben wegen Arthrose schon ein künstliches Gelenk erhalten. Am häufigsten ist das Kniegelenk betroffen, dann folgt das Hüftgelenk. Jährlich werden 150.000 Kniegelenke und 200.000 Hüftgelenke ersetzt. Dazu kommen jährlich 12.000 Schulterprothesen. Gelenkverschleiß ist eine der häufigsten Ursachen für chronische Schmerzen und Bewegungsstörungen.

WELCHE GELENKE KÖNNEN BEFALLEN WERDEN?

Dr. Ghiassi: In den meisten Fällen tritt die Arthrose im Kniegelenk oder in der Hüfte auf. Betroffen sein können jedoch alle Gelenke des menschlichen Körpers – also

auch Hände, Schultern, Wirbelsäule und Sprunggelenke.

GIBT ES RISIKOGRUPPEN?

Dr. Ghiassi: Das individuelle Risiko, eine Arthrose zu entwickeln, ist bei stark Übergewichtigen mehr als doppelt so hoch wie bei Normalgewichtigen. Zudem hat Fettgewebe nachteilige Folgen für den Stoffwechsel der Knorpelgewebe in den Gelenken. Fettgewebe bildet entzündungsfördernde Stoffe. Gelangen diese Adipokine in die Gelenkflüssigkeit, beschleunigen sie den Abbau des Knorpelgewebes. Untersuchungen der Gelenkflüssigkeit übergewichtiger Patienten haben diesen Zusammenhang belegt.

SIND EHER FRAUEN ODER MÄNNER VON EINER ARTHROSE BETROFFEN?

Dr. Ghiassi: Die Arthrose konnte vor allem bei Frauen über 55 Jahren festgestellt werden. Die in der Röntgendiagnostik feststellbare Arthroserate im Kniegelenk liegt bei den unter 35-jährigen Frauen unter 4 Prozent. Bei den gleichaltrigen Männern liegt sie mit 5,6 Prozent etwas höher. 55 bis 64-jährige Frauen sind bereits zu über 40 Prozent von einer Arthrose betroffen. Da die Knorpelschicht keinerlei sensible Nervenendigungen enthält, sind Schäden am Knorpel immer erst wahrnehmbar, wenn die Defekte bereits bis zu der unter dem Knorpel liegenden Knochenschicht reichen. Jeder weiß, wie schmerzhaft ein Anstoßen von Ellenbogen oder Füßen sein kann. Dies verdeutlicht, wie druckempfindlich die Knochenhaut auf Stöße reagiert. Schmerzen bei einer fortgeschrittenen Arthrose sind annähernd damit vergleichbar.

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR EINE ERKRANKUNG AN ARTHROSE?

Dr. Ghiassi: Arthrose ist immer die Folge einer Über- und/oder Fehlbelastung der Gelenkflächen. Fettgewebe belastet die Gelenke nicht nur wegen des höheren Körpergewichts. Die biochemische Aktivität von Fettgewebe, vor allem von Bauchfett, erhöht die allgemeine Entzündungsneigung im gesamten Körper, aber

auch in den Gelenken. Reichlich vorhandenes aktives Fettgewebe verstärkt über biochemische Regelkreise den Knorpelabbau in den Gelenken.

Wegen des wesentlichen Einflusses der Bewegung auf die Knorpelregeneration ist auch Bewegungsmangel – und nicht nur Überlastung der Gelenke – ein Auslöser der Arthrose. Eine erhöhte Arthroseneigung wird übrigens häufig auch als erbliche Belastung in Familien weitergegeben.

Bewegung ist ein Lebenselixier für die Gelenke, sanfte Bewegung fördert die Knorpelregeneration in jedem Gelenk.



GIBT ES VORBEUGEMASSNAHMEN?

Dr. Ghiassi: Unter den kontrollierbaren Faktoren, die Arthrose begünstigen, ist das Übergewicht der wichtigste Faktor. Der einfache Zusammenhang zwischen Körpergewicht und Gelenkverschleiß besteht in der größeren mechanischen Last auf den Gelenken. Alle Gelenke der unteren Extremität tragen das gesamte Körpergewicht.

Bei stark übergewichtigen Patienten liegt der beobachtete Zeitpunkt einer Hüftprothesenoperation etwa 10 Jahre früher als bei Normalgewichtigen. Bei der Knieprothese ist dieser Zusammenhang noch deutlicher: Übergewichtige bekommen durchschnittlich 13 Jahre früher eine Knieprothese als Normalgewichtige.

Normalgewicht und regelmäßige Bewegung entlastet die Gelenke und senkt die Entzündungsneigung im Körper. Zudem ist regelmäßige, sanfte Bewegung die effektivste Vorbeugung gegen Arthrose. Muskeltraining und Reduktion von Fettgewebe vermindert nicht nur Arthrose durch verringerte mechanische Belastung aufgrund des geringeren Gewichtes - durch die langfristige positive Beeinflussung des Stoffwechsels verringert sich die Arthrose auch durch Reduktion der Entzündungsfaktoren im Körper.



DR. MED. ARDESHIR GHIASSI ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, ambulante Operationen, Manuelle Therapie, Atlasterapie, Osteopathische Verfahren, Cranio-Sacral-Therapie, Akupunktur, Teilradiologie, Ultraschalldiagnostik und psychosomatische Grundversorgung: „Mein Ziel ist der Weg meiner Patienten in ein gesundes, schmerzfreies und aktives Leben.“

Fachübergreifendes Kompetenzzentrum Dr. Ghiassi & Partner

PRAXISANSCHRIFTEN / KONTAKT:

Dortmund-Körne: Fachübergreifendes Kompetenzzentrum Dr. Ghiassi & Partner, Körner Hellweg 142, Tel. 0231-590756.
Dortmund-Hörde: Privatpraxis Dr. Ghiassi und Atlas Curatio® Schulungszentrum, Phoenixseestr. 9 (am Phoenixsee).
Dortmund-Brackel: Brackeler Hellweg 121, aktuell noch im Bau befindlich (1000 m² auf 4 Etagen).
E-Mail: schmerzkonzept@web.de
Webseite: www.ortho-do.de