

## explainity erklärt: Arthrose

Erna hat seit Wochen Schmerzen im Knie. Es wird immer schlimmer. Nach einer gründlichen Untersuchung steht es fest. Sie leidet unter Arthrose. Weltweit ist das die häufigste Gelenkerkrankung.

Die Ursachen können unterschiedlich sein. Bei manchen ist es eine angeborene oder in jungen Jahren entwickelte Fehlstellung der Gelenke. Bei anderen kann ein Unfall schuld sein. Aber bei den meisten ist es die langjährige einseitige körperliche Belastung, wie beim Profisport oder auch beim Schreibtischjob. Jedes Gelenk kann betroffen sein – manchmal auch mehrere gleichzeitig – am häufigsten sind es jedoch Hände, Hüften und Knie.

Schauen wir mal genauer hin, was es mit der Arthrose auf sich hat.

Knochen tragen unser Körpergewicht und sind mit jeder Bewegung Kräften ausgesetzt. Jeder Knochen unseres Körpers liegt in einem Gelenk. Wie hier im Knie, wo Ober- und Unterschenkelknochen aufeinandertreffen. Die Gelenkschleimhaut sorgt für eine weiche Bewegung; ähnlich wie im einen ordentlich geölten Türscharnier. Und der Knorpel, ist wie eine Art Stoßdämpfer, der Sprünge und Bewegungen abfedert. So in etwa sieht also ein gesundes Gelenk aus.

Leidet man aber wie Erna, unter Arthrose, sieht das Kniegelenk eher so aus.

Alles beginnt mit einem Schaden an der Knorpelschicht, der – wenn man nichts unternimmt – immer schlimmer wird. Der Abrieb, der dabei entsteht, reizt die Gelenkinnenhaut und führt zu schmerzhaften Entzündungen. Der Gelenkspalt schrumpft, die Knochen rücken näher aneinander und es kommt zu ersten Schäden an den Knochenenden. Hier spricht man vom „Frühstadium“ der Arthrose.

Erfolgt jetzt keine Behandlung, wird die Knorpelschicht immer dünner. Das kann zwar Jahre dauern; doch im Bild sieht man, wie nun auch die Knochen direkt aufeinanderdrücken und deutlich in Mitleidenschaft gezogen sind. \*Autsch\*. Das ist dann das „Spätstadium“ der Arthrose. Das Gelenk verbreitert sich und die Knochenzacken können sich gegenseitig verhaken, was für Bewegungseinschränkung und noch mehr Schmerzen sorgt.

Und was kann man tun?

Das betroffene Gelenk muss zunächst entlastet werden, um die Schmerzen zu lindern. Das geht unter anderem mit orthopädischen Hilfsmitteln. Gezielte Bewegung, gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen und Radfahren, Krankengymnastik sowie unterschiedliche Körper-Therapien und wichtige Vitamine und Nährstoffe, helfen außerdem, die Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern. Denn in einigen Fällen ist der Körper – mit zusätzlicher Unterstützung - selbst in der Lage, die zerstörten Gewebeteile abzubauen; neue Schleimhaut aufzubauen; sowie den geschädigten Teil des Knorpels ansatzweise wieder herzustellen. Das bedeutet aber auch unbedingt Geduld zu bewahren – oft mehrere Monate - sonst treten die Probleme sehr bald wieder auf.

Außerdem gibt es unterschiedliche Möglichkeiten operativ einzugreifen; bis hin zum künstlichen Gelenkersatz.

Erna geht jetzt regelmäßig zur Krankengymnastik, fährt Fahrrad, anstatt zu laufen und ernährt sich gesund. So hat sie gelernt mit der Arthrose umzugehen und ist seither weitestgehend schmerzfrei.

<a href="http://www.explainity.de">www.explainity.de</a>		<a href="https://www.youtube.com/explainity">www.youtube.com/explainity</a>
<a href="https://www.facebook.com/explainity">www.facebook.com/explainity</a>	<a href="https://www.twitter.com/explainity">www.twitter.com/explainity</a>	<a href="https://www.instagram.com/explainity">www.instagram.com/explainity</a>
<small>Hinweis: Die Erklärfilme und Texte des explainity education-projects wurden (bis auf Ausnahmen) für die private, nicht-kommerzielle Nutzung produziert und können für diese Nutzungsart kostenfrei verwendet werden. Die Nutzung der Erklärfilme für kommerzielle Zwecke sowie für die Nutzung zu Bildungszwecken jeglicher Art ist lizenzpflichtig. Die Transkripte (Texte) dürfen für Unterrichtszwecke kostenfrei verwendet werden. Weitere Infos hierzu finden Sie hier: <a href="http://www.explainity.de/education-project/">www.explainity.de/education-project/</a>. Bitte beachten Sie, dass die Videos und Texte weder inhaltlich noch grafisch verändert werden dürfen. Sämtliche Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen zum Zeitpunkt der Produktion erstellt. explainity übernimmt keine Gewähr für Aktualität, Vollständigkeit und Gültigkeit des Inhalts und haftet nicht für etwaige Fehler. © explainity - Alle Rechte vorbehalten.</small>		