

# Beweglichkeit erhalten und verbessern

## Die Behandlung der Arthrose

*Unsere Gelenke sind den unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt. Das bleibt nicht immer ohne Spuren. Besonders die Gelenkknorpel halten ständig wiederkehrendem überhöhtem Druck oft nicht stand und werden Verschleißprozessen ausgesetzt, die im Laufe der Zeit zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen. Solche arthrotischen Schäden betreffen keineswegs nur ältere, sondern auch jüngere, vor allem sportlich aktive Menschen.*



**P**atienten, die unter einer Arthrose leiden, nehmen ihre Erkrankung oft zu wenig ernst. Denn da die Beschwerden in Schüben verlaufen und phasenweise nahezu vollständig abklingen, glaubt mancher, dass es sich um ein zyklisches oder witterungsabhängiges Übel handelt, das zwar unangenehm sein mag, aber nichtsdestotrotz „durchzustehen“ ist. Vor einer solchen weit verbreiteten Haltung kann der Kölner Orthopäde Dr. Paul Schepers nur warnen. „Immer noch sehen allzu viele Menschen in ihrer Arthrose eine Art schicksalhafter Fügung, die sie lediglich tapfer ertragen müssen, ohne selbst etwas zur Verbesserung ihres Zustands beizutragen. Dabei stellt jeder Arthroseschub eine nicht zu

unterschätzende Gefahr für die Stabilität des Knorpels dar.“ Da sich die Versorgung mit Nährstoffen verschlechtert, wird er im Laufe der Zeit immer dünner. Das führt dazu, dass er mehr und mehr aufgebraucht wird und die Beweglichkeit nachlässt, bis es schließlich zu einer schmerzhaften Einsteifung des Gelenks kommt.

### Schmerzfremige Bewegung auch während eines Schubs

„Erfreulicherweise lassen sich derart gravierende Folgen verhindern“, fügt Dr. Schepers hinzu. „Dabei spielt vor allem Bewegung eine ganz zentrale Rolle. Denn nur, wenn er ausreichend mobilisiert wird, ist der Knorpel in der Lage, die zu seiner Versorgung notwendigen Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit aufzunehmen.“ Aus diesem Grunde ist es wichtig, das Gelenk auch während einer Aktivierungsphase beweglich zu halten. Dadurch lässt sich die Entwicklung der Arthrose verlangsamen oder ganz stoppen. Voraussetzung dafür ist ein umfassendes Therapiekonzept bereits im Frühstadium der Erkrank-

kung, das sich sowohl auf schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente, physikalische Therapie als auch Krankengymnastik stützt. Im Einzelfall kommt es darauf an, diese therapeutischen Maßnahmen so miteinander zu verknüpfen, dass der Patient auch während eines akuten Schubes in der Lage ist, sich möglichst schmerzfrei zu bewegen.

### Überlastungen möglichst vermeiden

Um den Erfolg einer Therapie zu unterstützen, kann es von entscheidender Bedeutung sein, dass der Patient seine Lebensgewohnheiten entsprechend umstellt. So ist es vor allem ratsam, bestimmte Risikofaktoren auszuräumen. Wer zum Beispiel unter einer Knie- oder Hüftarthrose leidet, tut gut daran, sein Übergewicht zu reduzieren und darauf zu achten, dass einseitige Belastungen der Gelenke vermieden werden. Darüber hinaus sollten auch weitgehend bewegungsentwöhnte Patienten dazu übergehen, ein gewisses Maß an einfacher sportlicher Aktivität wie



*Dr. Paul Schepers: „Immer noch sehen allzu viele Menschen in ihrer Arthrose eine schicksalhafte Fügung, die sie lediglich tapfer ertragen müssen, ohne selbst etwas zur Verbesserung ihres Zustands beitragen zu können.“*

Wandern, Walken, Schwimmen oder Radfahren zu praktizieren. Andererseits müssen diejenigen, die sich bereits sportlich betätigen, überprüfen, ob die von ihnen gewählte Sportart wirklich für sie geeignet ist und ob es eventuell erforderlich sein könnte, ihre Technik im Sinne der Gelenkschonung umzustellen.

### **Alternative Heilmethoden gewinnen an Bedeutung**

„Immer mehr Patienten sind heute durchaus dazu bereit, den Therapieprozess aktiv und eigenverantwortlich zu unterstützen“, betont Dr. Schepers. „Die Haltung, bei jeder Beschwerde sogleich zu einem möglichst schnell wirkenden Medikament zu greifen, ist längst nicht mehr so weit verbreitet, wie es noch vor einigen Jahren der Fall war. So hat insbesondere die Bereitschaft, mit Hilfe sanfter Alternativen den Verbrauch von Schmerzmitteln zu reduzieren, stark zugenommen.“ Dazu zählt vor allem die Akupunktur, eine Methode, die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt und inzwi-

schen auch nach wissenschaftlichen Standards erfolgreich überprüft wurde. Dieses Verfahren trägt in vielen Fällen dazu bei, arthrosebedingte Schmerzen zu verringern und setzt die Betroffenen in die Lage, ihren „Bewegungsspielraum“ zu erweitern und damit ein erhebliches Maß an Lebensqualität zurückzugewinnen.

### **Körpereigene Reparaturkräfte aktivieren**

Über diese erhaltenden Maßnahmen hinaus bemüht sich die medizinische Forschung seit einiger Zeit darum, krankhafte Schädigungen nicht nur aufzuhalten und zu lindern, sondern auch rückwirkend zu beheben. In diesem Zusammenhang kommt der MBS-KernspinResonanzTherapie der Fa. MedTec in Wetzlar eine nicht unerhebliche Bedeutung zu. Dr. Schepers setzt dieses hochmoderne Verfahren, das aus der Kernspintomographie entwickelt wurde, bereits seit längerem ein, um körpereigene Reparaturmechanismen am Knorpel wirksam werden zu lassen. „Diese Methode, die voll-

kommen schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen ist, ermöglicht es uns, Impulse zu erzeugen, die von den geschädigten Gewebestrukturen gewissermaßen ‚erkannt‘ und in Reparatursignale transformiert werden“, erläutert Dr. Schepers. „Das Spektrum der Anwendungen umfasst, unabhängig vom Alter der Patienten, sowohl Verschleißerscheinungen der kleinen und großen Gelenke sowie der Bandscheiben als auch Arthrosen der Wirbelgelenke. Darüberhinaus setzen wir das Verfahren auch bei Schädigungen des Bandapparates, Osteoporose und sportbedingten Verletzungen ein.“ Abhängig vom jeweiligen Bild und Ausmaß der Erkrankung benötigen die Patienten zwischen fünf und neun einstündigen Therapiesitzungen. „Die Ergebnisse“, resümiert Dr. Schepers, „sprechen für sich. Immerhin führt die Behandlung bei deutlich über 70 Prozent unserer Patienten zu positiven Erfolgen. Das schließt sowohl eine verbesserte Beweglichkeit als auch eine Verringerung der Schmerzen ein.“

---

*von Klaus Bingler*