



«Die Herausforderung ist, für jede Patientin und jeden Patienten die richtige Therapie zu finden.»

DR. MED. MARTIN L. BÜRGI (51),
ORTHOPÄDISCHER CHIRURG,
HÜFT- UND KNEEZENTRUM HIRSLANDEN
KLINIK BIRSHOF IN MÜNCHENSTEIN BL



**KOSTENLOSE
MEDIZINISCHE
BERATUNG**
24 Stunden für Sie da

Haben Sie medizinische Fragen? Oder suchen Sie eine passende Klinik, eine erfahrene Spezialistin oder einen erfahrenen Spezialisten? Als zentrale erste Anlaufstelle für Ihre Gesundheitsfragen ist die Hirslanden Healthline

sieben Tage
die Woche
rund um die
Uhr für Sie da.

Erfahren Sie mehr:
www.hirslanden.ch/healthline

Bei Arthrose reichen die Behandlungsmöglichkeiten von der Schmerztablette bis zum Gelenkersatz.

Wenn Gelenke abgenutzt sind und schmerzen

Arthrose kann das Leben von Betroffenen stark einschränken. Ein Patentrezept für die Behandlung gibt es nicht. Diese muss vor allem zu den Betroffenen und deren Lebensumständen passen.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Mit gesunden Gelenken können wir problemlos zu Fuss gehen, Gegenstände aufheben oder unsere Schuhe binden. Sind allerdings Gelenke von Arthrose betroffen, können selbst solch alltägliche Bewegungen schwierig werden.

Häufig starke Schmerzen

«Bei Arthrose ist der Knorpel im Gelenk abgenutzt», erklärt Dr. med. Martin L. Bürgi, orthopädischer Chirurg an der Hirslanden Klinik Birshof in Münchenstein BL. Das kann zu starken Schmerzen führen. Wie intensiv diese sind, sei sehr individuell: «Manche Patientinnen oder Patienten spüren trotz stark fortgeschrittener Arthrose wenig. Andere haben bereits bei relativ geringer Abnutzung starke Schmerzen.» Betroffene leiden ausserdem häufig unter Bewegungseinschränkungen, Gelenkinstabilitäten oder Schwellungen. Bei manchen entzündet sich das betroffene Gelenk immer wieder.

Auftreten kann die degenerative Gelenkerkrankung in allen Gelenken. Am häufigsten betrifft sie Knie-, Hüft-,

ILLUSTRATIONEN CORINA VÖGELE FOTO ZVG

Schulter- und Fingergelenke sowie die Wirbelsäule. Die Wahrscheinlichkeit, Arthrose zu entwickeln, nimmt mit dem Alter zu. Frauen erkranken häufiger als Männer. Auch Vererbung spielt wahrscheinlich eine Rolle. Übergewicht kann die Krankheit nicht verursachen, aber die Abnutzung verstärken.

Konkrete Auslöser können Unfälle sein, nach denen Knochen und Knorpel nicht richtig heilen – etwa Brüche im Bereich der Gelenke. Auch Über- oder Fehlbelastung, X- oder O-Beine, Hüftdysplasie, instabile Gelenke oder Operationen wie die Entfernung eines Meniskus können dazu beitragen, dass sich Arthrose entwickelt. «Doch in den meisten Fällen bleibt die Ursache unklar», weiss Orthopäde Bürgi. Das macht Vorbeugen schwierig. Sicher ist: «Gelenke brauchen Bewegung, damit sie gesund bleiben», betont er. «Aber viel Sport kann wiederum zu Abnutzungen führen.»

Von Schmerzmittel bis Gelenkersatz

In den betroffenen Gelenken scheuert mit der Zeit Knochen auf Knochen. Auf

Röntgenbildern ist der Gelenkspalt sehr schmal oder in schweren Fällen gar nicht mehr erkennbar. «Heilen kann man die Abnutzung nicht», hält Bürgi fest. Im besten Fall lässt sie sich aufhalten. Meist werden so lange wie möglich die Symptome gelindert. «Die Behandlungsmöglichkeiten reichen von der Schmerztablette bis zum Gelenkersatz», erklärt der Orthopäde. Je nach Fall können Schmerzmittel, Physiotherapie, stützende Bandagen oder Kortisonspritzen helfen. Mit einer Arthroskopie lassen

sich Gelenke von innen her reinigen oder kleine Knorpelschäden zur Regeneration anregen. Um abgenutzte Stellen zu entlasten, kann zudem die Gelenkachse verändert werden. Auch Teil- oder Totalprothesen sind möglich.

«Das Ziel einer Behandlung ist immer, eine möglichst hohe Lebensquali-

tät für die Patientinnen und Patienten zu erreichen», erklärt Bürgi. Eine nämlich, die zu Alter, Gesundheitszustand, Leidensdruck, den jeweiligen Lebensumständen und Erwartungen passt. «Möchte jemand wandern gehen, sollte das mit der gewählten Therapie tatsächlich möglich sein», verdeutlicht er. Das Schwierigste ist seiner Meinung nach, für jeden und jede die richtige Behandlung zu finden. Welche das ist, das entscheiden die Ärztinnen und Ärzte in der Regel gemeinsam mit ihren Patientinnen und Patienten. Damit Letztere die Vor- und Nachteile der verschiedenen Möglichkeiten abschätzen können, ist eine möglichst neutrale Beratung wichtig. «Arthrose ist nie ein lebensbedrohlicher medizinischer Notfall», sagt Martin Bürgi. «Daher kann man sich für die Entscheidung ruhig Zeit lassen.»

GUT GENÄHRT

Wussten Sie, dass der Knorpel über die Gelenkflüssigkeit ernährt wird? Wird das Gelenk regelmässig bewegt, bekommt der Knorpel genügend Nährstoffe.