

Arthrose: Mit Operation zuwarten

Das Einsetzen eines künstlichen Gelenks ist bei einer starken Arthrose oft die letzte Möglichkeit, um die Bewegungsfreiheit wiederzuerlangen und schmerzfrei zu werden. Bei vielen geht es aber auch ohne. Am Anfang steht immer eine konservative Therapie.

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung und sie entwickelt sich langsam. Durch die Zerstörung der Knorpelschicht und die damit einhergehenden Knochenveränderungen entzündet sich das Gelenk. Es kann jedes Gelenk treffen, meistens aber Knie, Hüfte und Hand. Mögliche Ursachen: Die häufigste ist eine familiäre Veranlagung; Gründe sind aber auch langjährige hohe Beanspruchung, Unfälle, die auch schon länger zurückliegen können, beim Sport, im Verkehr oder im Haushalt oder Fehlbildung der Gelenke. Beschwerden – Schmerzen, Schwellung, Steifheitsgefühl – treten schrittweise auf und verstärken sich im Laufe der Zeit. Belastung und Bewegung ist mit Schmerzen verbunden. In späten Stadien führt oft kein Weg mehr an einem chirurgischen Eingriff vorbei.

Gelenkerhaltende Operationen wie auch das Einsetzen eines künstlichen Gelenks führen zu guten Ergebnissen mit Schmerzfreiheit und Wiederherstellung der Funktion. Doch nicht alle Patientinnen und Patienten wollen sich eine Prothese einsetzen lassen und nicht alle brauchen eine Operation. Die primäre Therapiewahl ist immer konservativ beziehungsweise nichtoperativ: Erstens, Bewegungsapparat «tunen», also Kräftigung und Dehnung der Muskulatur; das alleine führt nach einem Jahr bereits zu weniger Schmerzen und besserer Lebensqualität. Zweitens: Einnahme bestimmter nichtsteroidaler, entzündungshemmender Rheuma-Medikamente (NSAR), wenn die Schmerzen besonders gross sind. Drittens: Gewichtsabnahme; wer eine Kniearthrose hat und 100 Kilo wiegt, wird mit 80, 90 Kilo Körpergewicht auch beim Schmerzempfinden Erleichterung verspüren. Viertens: Körperliche Betätigung dem Gelenk anpassen; also zum Beispiel Radfahren statt Tennis oder Fussball spie-



len. Wer diese Ratschläge befolgt, kann eine Operation unter Umständen verhindern oder für längere Zeit aufschieben.

Ein künstliches Gelenk ist dann angezeigt, wenn man sich nicht mehr dem Gelenk anpassen will oder kann. Wichtig auch zu wissen: Im Internet finden sich unzählige Informationen und Angebote – doch es gibt derzeit keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Therapien mit Präparaten wie etwa Grünlippmuschelextrakt, Glucosamin, Chondroitin, Hagebutten, Teufelskralle, Honig, Gelatine oder Weidenrinde tatsächlich helfen. Auch für den Nutzen teurerer Medikamente, die teilweise über Spritzen verabreicht werden, gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis.

Neues Therapieprogramm «GLA:D»

Studien belegen eindeutig, dass neuromuskuläre Kraftübungen in der Behandlung von Knie- und Hüftarthrose äusserst wirkungsvoll sind. Die Physiotherapie im Spital Interlaken bietet Betroffenen ab November ein spezielles Trainingsprogramm an: «GLA:D» (Good Life with Osteoarthritis in Denmark) erreicht bei Knie- und Hüftarthrose eine deutliche Schmerzreduktion. Die Lebensqualität steigt, es braucht weniger Schmerzmittel. Der Ablauf: In drei Einzelsitzungen erfolgen Eintrittsuntersuchung und praktische Einführung ins Übungsprogramm. Dann wird unter Begleitung von zertifizierten Fachleuten während sechs Wochen ein Gruppentraining (jeweils Di, Fr 8–9 Uhr) mit zwölf Übungseinheiten absolviert. Dabei wird die Intensität je Patient individuell angepasst. Der Gruppeneffekt fördert die Motivation, führt zu besseren Ergebnissen. Nach zwölf Wochen findet die Austrittsuntersuchung statt. Kontakt: Physiotherapie Spital Interlaken, Tel. 033 826 25 20, i.physiotherapie@spitalfmi.ch

Die Auskunftspersonen



Dr. med. Jonathan Spycher
Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie
und Traumatologie des Bewegungsapparates
Chefarzt Orthopädie Spital Interlaken

Kontakt:

Spitäler fmi AG, Spital Interlaken
Weissenaustrasse 27, 3800 Unterseen
Tel. 033 826 29 29
i.orthopaedie@spitalfmi.ch



Link zur Website
Orthopädie
Spital Interlaken



Dr. med. Ulrich Stricker
Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie
und Traumatologie des Bewegungsapparates
Chefarzt Orthopädie Spital Frutigen

Kontakt:

Spitäler fmi AG, Spital Frutigen
Adelbodenstrasse 27, 3714 Frutigen
Tel. 033 672 26 26
f.orthopaedie@spitalfmi.ch



Link zur Website
Orthopädie
Spital Frutigen