



ORTHOPÄDIE

PRAXIS DR. DÖBBER

PRIVATPRAXIS GOSSLERS PARK  
BLANKENESE & PRAXIS  
ELBMARSCHEN

ARTHROSEBEHANDLUNG

## Arthrose

Der Begriff Arthrose kommt aus dem Altgriechischen. „Arthros“ bedeutet Gelenk, „-ose“ steht für Krankheit. Im Deutschsprachigen versteht man unter Arthrose den Gelenkverschleiß, eine Gelenkerkrankung, die primär nicht auf eine Gelenkentzündung zurückgeht. Dies unterscheidet die Arthrose vom Rheuma.

### **Die Ursachen können vielfältig sein:**

- Genetisch bedingte minderwertige Knorpelqualität
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Fehlstellungen
- Fehlverheilte Knochenbrüche
- Unfälle mit Verletzung des Knorpels

Die Knorpelschäden beginnen an der Oberfläche. Der Knorpel wird weicher und verliert Elastizität.

Dann folgen Aufrauungen. Es können kleine Risse entstehen. Arthroskopisch betrachtet sieht der Knorpel wie ausgefranst aus. Später entstehen Krater und tiefe Defekte im Knorpelüberzug des Gelenks. Im Endstadium ist der Knorpel gänzlich abgerieben, Knochen liegt frei.

Der Untergang des Knorpels geht mit sekundären entzündlichen Prozessen einher. Die abgeriebenen Knorpelpartikel verhalten sich wie der sprichwörtliche Sand im Getriebe. Die Gelenkinnenhaut entzündet sich. Die Zusammensetzung der Gelenkflüssigkeit, die zu einem großen Teil für die Ernährung des Knorpels zuständig ist, verändert sich. Die Gelenkflüssigkeit enthält nun Substanzen, die den Knorpel weiter angreifen und die Entzündung unterhalten. Mediziner sprechen in diesem Zustand von der aktivierten Arthrose. Patienten bemerken, dass das Gelenk stärker schmerzt als üblich, es wird warm und ist geschwollen.



## **Merke ich, dass mein Gelenk nicht mehr in Ordnung ist?**

Nicht unbedingt, da der Knorpel keine eigenen Nerven besitzt, die den Schaden ans Gehirn melden. Schmerzen werden oft erst bemerkt, wenn die Muskulatur in der Nachbarschaft des Gelenks verspannt, das Gelenk eine Entzündung entwickelt oder bereits Knochen mitreagiert.

Anfangs sind die ersten Bewegungen morgens und nach Pausen schmerzhaft, die Beschwerden verschwinden aber nach dem ‚Einlaufen‘ wieder. Belastungsschmerzen sind typisch, in späten Stadien auch Ruheschmerzen. Nasskaltes Wetter mögen Patienten mit Arthrose nicht, in der heißen Sonne geht es dem Gelenk fast immer besser.



## Bei folgenden Symptomen sollten Sie einen Arzt für Orthopädie aufsuchen:

- Gelenkschmerzen
- Anlaufschmerz morgens oder nach Pausen
- Reiben und Knirschen im Gelenk
- Zunehmende Steifheit im Gelenk.
- Wenn sie Mühe haben, Socken anzuziehen
- Schwellung oder Rötung des Gelenks
- Wenn Sie das Gefühl haben, das Gelenk halte nicht mehr und knicke weg

**Unbehandelt schreitet die Arthrose in der Regel weiter fort.**

## Was Sie selbst tun können

- In Bewegung bleiben!
- Gute Schuhe mit dämpfenden Sohlen tragen
- Falls erforderlich, das Gewicht normalisieren
- Auf eine gesunde Ernährung achten – spezielle „Arthrose-Diäten“ gibt es nicht

## Therapie mit Hyaluronsäure

Isolierte Knorpelverletzungen in ansonsten jungen gesunden Gelenken können in Ausnahmefällen operativ mit Knorpeltransplantationen geheilt werden.

Im häufigen Fall des flächigen Knorpelverschleißes ist eine Heilung leider nicht möglich.

Gleichwohl kann der Prozess mit Knorpelschutztherapien in vielen Fällen verlangsamt und Schmerz gelindert werden.

Hyaluronsäure ist der Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit, schmiert das Gelenk und schützt Knorpelzellen vor Abrieb. Zusätzlich werden Stöße gedämpft. Injizierte Hyaluronsäure hat eine enorme Wasserbindungskapazität und hohe Viskosität. Sie legt sich wie ein Schutzfilm auf die Gelenkoberfläche und soll den natürlichen Schutz wiederherstellen. Die Versorgung der Knorpelzellen mit Nährstoffen wird verbessert.

Nach Monaten wird die Hyaluronsäure problemlos vom Körper abgebaut. Der schmerzlindernde Effekt bleibt aber in der Regel sehr lange erhalten, da das Gelenk nun wieder in der Lage ist, eine gesunde eigene Gelenkflüssigkeit mit „normaler“ Zusammensetzung zu produzieren.



ORTHOPÄDIE

PRAXIS DR. DÖBBER

PRIVATPRAXIS GOSSLERS PARK  
BLANKENESE

**Dr. med. Renate Döbber**

Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Blankeneser Landstraße 2a  
22587 Hamburg  
Tel.: 040/866 939 80-0  
Fax: 040/866 939 80-20

[www.orthopaedin-hamburg.de](http://www.orthopaedin-hamburg.de)



ORTHOPÄDIE ELBMARSCHEN

PRAXIS DR. DÖBBER

UETERSEN

Großer Sand 66  
25436 Uetersen  
Tel.: 04122/90 92-0  
Fax: 04122/90 92-20

[www.orthopaedie-doebber.de](http://www.orthopaedie-doebber.de)



**MEDIPLEX**  
Fachärzte-Netzwerk

Ausgesuchte Ärzte. Interdisziplinäre Kompetenz.