Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 3

Artikel: Wenn die Gelenke verrückt spielen
Autor: Stettler, Susanne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723398

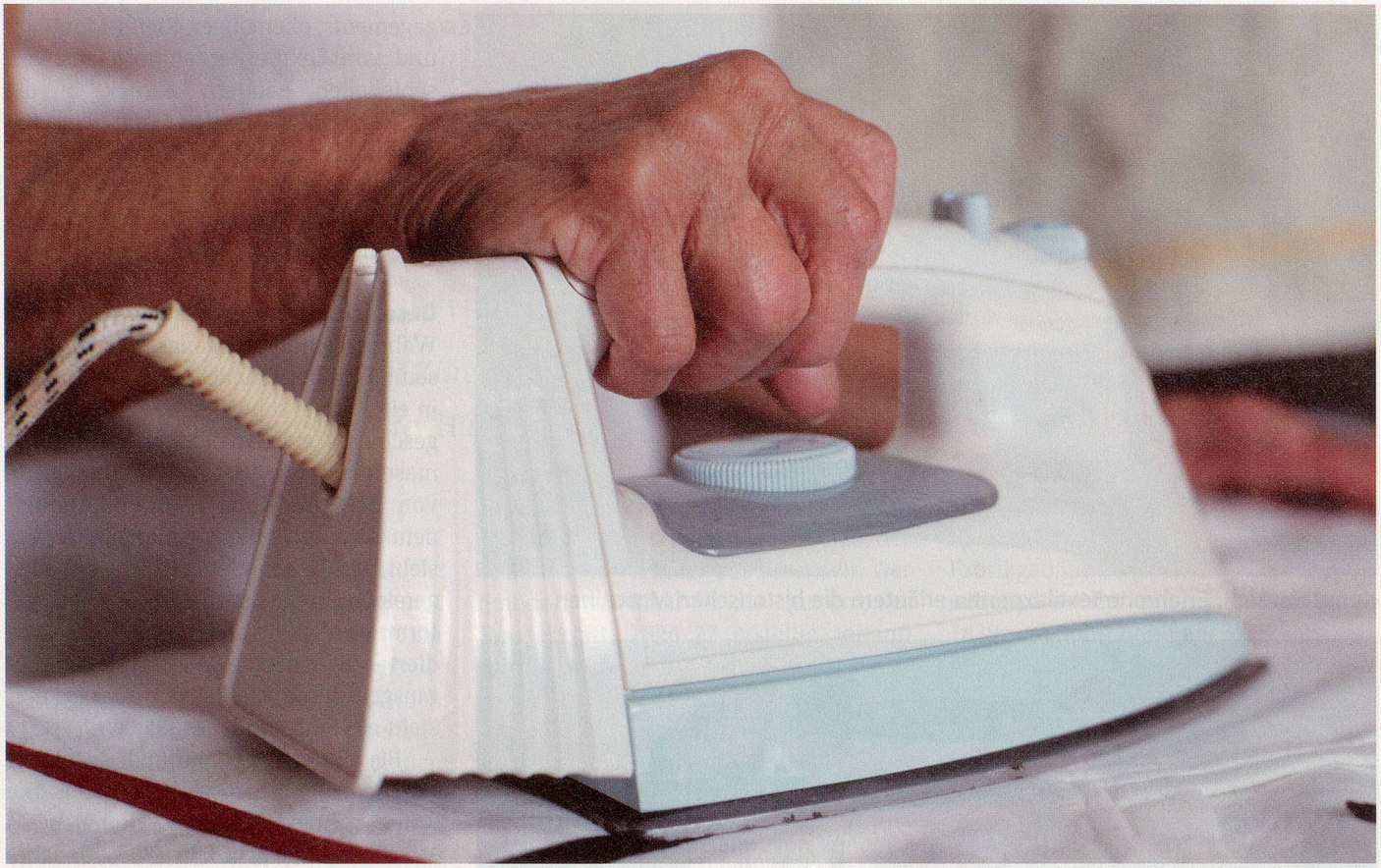
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



BILDER: KEYSTONE/SCIENCE PHOTO LIBRARY/KAREN BRETT, KEYSTONE/PHOTO RESEARCHERS/CHRIS BJORNBERG

Wenn die Krankheit zupackt: Arthritis ist zwar relativ selten, dafür umso heimtückischer und schmerzhafter.

Wenn die Gelenke verrückt spielen

Arthritis und Arthrose lassen sich kaum oder höchstens teilweise verhindern. Umso wichtiger ist es, dass die Therapie frühzeitig einsetzt, wenn die Krankheit ihren Anfang genommen hat.

VON SUSANNE STETTLER

Alt werden wäre eine schöne Sache, wenn es nur nicht da und dort zwicken würde. Zu den weit verbreiteten Plagegeistern gehören Arthrose und Arthritis. Wobei die Bezeichnung Plagegeister zu harmlos ist, denn diese Erkrankungen können den Betroffenen das Leben ziemlich – im Extremfall sogar sehr – schwer machen, da sie mit starken Schmerzen verbunden sind.

Gerade Arthrose ist für viele Seniorinnen und Senioren kein Fremdwort, denn mehr als 80 Prozent der über 65-Jährigen leiden daran. Immerhin benötigen nicht alle ärztliche Hilfe – bei vielen schmerzt das erkrankte Gelenk nur bei Belastung oder bei Wetterumschlägen beziehungsweise wenn es kalt oder nass wird. Dennoch muss die Hälfte der Arthrose-Patienten und -Patientinnen mindestens einmal pro Jahr den Arzt aufsuchen.

«Am häufigsten entsteht Arthrose im Kniegelenk», erklärt Dr. med. Hans A. Schwarz, Chefarzt der Klinik für Rheumatologie und Rehabilitation am Bethesda-Spital in Basel. «Aber auch Hüfte, Handgelenk, Finger, Ellbogen oder Schulter sind betroffen.»

Arthrose ist eine Abnützungserscheinung – der Gelenkknorpel erleidet zunehmend Schaden. Das kann jahrelang gut gehen – das heisst, dass die Betroffenen nichts vom sich entwickelnden Unheil spüren, weil sich im Knorpel keine Nerven befinden. Schmerzhaft wird es erst, wenn der Schaden ein so grosses Ausmass angenommen hat, dass die Gelenkkapsel durch so genannte Ergussflüssigkeit («Gelenkwasser»), Überdehnung oder Abriebpartikel gereizt wird. Im

SCHWER ZU UNTERSCHEIDEN

Für die Laien sind Rheuma, Arthritis, Arthrose und Gicht schwer auseinander zu halten, denn sie beinhalten etwa 400 Krankheitsformen.

Rheuma: Oberbegriff für verschiedene Leiden, die sich als schmerzhafte Zustände des Muskel- und Skelettsystems äussern. Die Funktion der Glieder sowie die Beweglichkeit sind beeinträchtigt. Zum rheumatischen Formenkreis zählen auch arthritische Erscheinungsformen und das so genannte «Weichteilrheuma».

Arthritis: Akute oder chronische Gelenkentzündungen mit verschiedenen Ursachen, die sich sehr unterschiedlich manifestieren. Sie können «trocken» verlaufen oder die Absonderung eitriger Sekrete beinhalten. Ursachen sind beispielsweise Infektionen durch eingeschleppte Keime oder Entzündungen in Nachbargeweben, aber auch so genannte Autoimmunphänomene wie zum Beispiel bei der rheumatoiden Arthritis, wo eine Entzündung gegen Gewebsbestandteile vorliegt. Betroffen sind ein oder mehrere Gelenke (Mono- oder Polyarthritis).

Arthrose: Degenerative und oft deformative Gelenkerkrankungen, die chronisch und schmerzhaft verlaufen. Über- und Fehlbelastungen durch Übergewicht, Ernährungsmängel, Achsenfehlstellungen, schwere Arbeit oder chronische Bänderverletzungen sind Ursachen von sekundären Arthrosen, während die primäre (idiopathische) Arthrose wahrscheinlich vererbte Ursachen hat. Betroffen sind dabei eines oder mehrere Gelenke (Mono- oder Polyarthrose). Die Bewegungsfreiheit schränkt sich zunehmend ein – das Missverhältnis zwischen Belastungsfähigkeit und effektiver Belastung verschlimmert sich oft stetig.

Gicht: Störung des Purinstoffwechsels, die einen Anstieg des Harnsäurespiegels im Blut zur Folge hat sowie Kalkablagerungen. Bei chronischer Gicht sind Gelenkdeformationen typisch, zudem die Bildung von Gichtknötchen in Gelenknähe.

Gegensatz zum Knorpel ist die Kapsel mit feinen Nervenfasern durchzogen, die rasch auf Schmerzen reagieren. Beeinträchtigt die Arthrose die Alltagsaktivitäten, sollte man den Arzt aufsuchen.

Fachleute unterscheiden zwei Formen: Bei der idiopathischen Arthrose kennt man die Ursache nicht, vermutet aber genetische Gründe. Wissenschafter – führend auf diesem Gebiet sind unter anderen Prof. Dr. med. Steffen Gay von der Uniklinik Zürich sowie Forscher in England und den USA – suchen denn auch nach einer Gentherapie, um die Reissfestigkeit des Bindegewebes zu erhöhen, das die Knorpel bildet, oder um eventuell Knorpel nachwachsen zu lassen. Die sekundäre Arthrose entsteht infolge eines Unfalls, einer Infektion, eines instabilen Knies (lockere Bänder und Sehnen), einer Fehlstellung (X- oder O-Beine) oder von Übergewicht.

Typisch für Arthrose ist der Anlaufschmerz – die ersten Schritte sind die schlimmsten. In Ruhe treten lange keine Beschwerden auf. Kommen sie eines Tages trotzdem, hat sich eine Entzündung entwickelt oder das Gelenk ist derart geschädigt, dass nur noch eine Operation hilft. Konkret bedeutet das Stabilisierung des erkrankten Gelenks oder ein künstliches Gelenk an Knöchel, Knie, Hüfte, Schulter, Ellbogen, Handgelenk oder Finger. Am häufigsten wird dieser Eingriff an Knie und Hüfte durchgeführt, weil man diese Gelenke kaum schonen kann.

Der Griff zum Skalpell wird jedoch erst fällig, wenn alle anderen Behandlungsmethoden nichts (mehr) bringen. Diese reichen vom Muskelaufbau zur Stärkung eines instabilen Gelenks über die Bekämpfung von Speckrollen sowie Absatzkeile bei X- oder O-Beinen bis hin zu Schmerzmitteln und Gelatinepräparaten, um den Rückgang des Knorpels zu verlangsamen.

Dank der grossen Fortschritte in der Orthopädie ist die Langzeitprognose für Arthrose-Patienten recht günstig. «Idiopathischer Arthrose kann man nicht vorbeugen; sie ist einfach Schicksal. Gegen die Entstehung von sekundärer Arthrose dagegen lässt sich einiges tun», sagt Dr. Schwarz. Muskeltraining, damit die Gelenke ausreichend gestützt werden. Genügend Bewegung, keine Extremsportarten und kein Übergewicht lautet die Zauberformel. Für jene, die diesbezüglich nicht so brav waren, hält der Rheumatologe einen kleinen Trost bereit: «Wer mit 60 Jahren noch keine sekundäre Arthrose entwickelt hat, bekommt wahrscheinlich auch keine mehr.»

Deutlich weniger häufig als Arthrose, dafür wesentlich schlimmer ist rheuma-

Sichtbare Schmerzen: Am Computer gefärbte Röntgenaufnahme von Händen mit Arthritis. Die gelbe Farbe zeigt die betroffenen Gelenke, die roten Stellen die Entzündungen.

ZEITLUPE

Möchten Sie mehr über Arthritis oder Arthrose wissen?

Speziell für die Zeitlupe-Leserinnen und -Leser beantworten Dr. med. Hans A. Schwarz, Chefarzt der Klinik für Rheumatologie und Rehabilitation, sowie Dr. Bettina Weiss, Leitende Ärztin, beide am Bethesda-Spital Basel, Ihre Fragen zu diesem Thema.

Zeitlupe-Fragestunde:
- Freitag, 24. 2., von 15 bis 16.30 Uhr
- Montag, 27. 2., von 13.30 bis 15 Uhr

Telefonnummer: 044 283 89 14
(gilt nur für die Fragestunde)

toide Arthritis, an der ein Prozent der Bevölkerung leidet. Hier trifft es die Älteren ebenfalls öfter als Jüngere – etwa vier bis fünf Prozent der über 70-Jährigen leiden an der entzündlichen Erkrankung. Aber auch eines von 1500 Schulkindern! Das Perfide an der rheumatoiden Arthritis: Man kann ihr nicht vorbeugen, und sie macht vom ersten Tag an Beschwerden. Arthritis beginnt an der Gelenkkapsel, in der sich viele Nerven befinden und die daher sehr schmerzempfindlich ist.

«Der Schmerz verschwindet vielfach auch in Ruhe nicht, fühlt sich dumpf bis pochend an», sagt Dr. med. Hans A. Schwarz. Die erkrankten Gelenke schwellen durch die Entzündung an, was ein Spannungsgefühl hervorruft. Fatalerweise zerstört das entzündliche Gewebewasser den Knorpel noch mehr.

Wenn ein Gelenk länger als eine Woche weh tut, ist ein Arztbesuch unbedingt notwendig, um abzuklären, ob eine Arthritis vorliegt und um welche Form es sich handelt. Der Rheumatologe: «Arthritis muss von Anfang an aggressiv behandelt werden, denn sie reagiert – ähnlich wie Krebs – im Frühstadium am besten auf die Therapie. Eine konsequente Entzündungsbekämpfung ist das A und O bei dieser Erkrankung.» Mit der neuen Medikamentengeneration, den TNFalpha-Hemmern, lassen sich recht gute Erfolge erzielen. Doch die Behandlung ist mit 20 000 bis 30 000 Franken pro Jahr sehr teuer. Im Sommer 2006 soll jedoch das Lymphkrebs-Präparat «MabThera» auch für die Behandlung von rheumatoider Arthritis zugelassen werden, was die Therapie mit 10 000 Franken pro Jahr deutlich verbilligen würde.

Noch immer sprechen allerdings zwanzig bis dreissig Prozent der Patienten nicht oder nur ungenügend auf die Medikamente an. Das hat schwerwiegende Folgen: Nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen reduziert sich, sondern auch die Lebensdauer. Denn durch die Krankheit entsteht Arteriosklerose (Arterienverkalkung), das Immunsystem ist geschwächt, und es werden mehr Operationen nötig. ■

KONTAKTADRESSEN

➤ Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung (SPV/ASP), Feldeggstrasse 69, Postfach 1332, 8032 Zürich, Telefon 044 422 35 00, Fax 044 422 03 27, Mail spv@arthritis.ch, Internet www.arthritis.ch

➤ Rheumaliga Schweiz, Renggerstrasse 71, 8038 Zürich, Telefon 044 487 40 00 (Bestellungen Telefon 044 487 40 10), Fax 044 487 40 19, Mail info@rheumaliga.ch, Internet www.rheumaliga.ch

➤ Stiftung KOSCH, Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz, Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 061 333 86 01, Fax 061 333 86 02, Mail gs@kosch.ch, Internet www.kosch.ch

Internetlinks

➤ www.deutsches-arthrose-forum.de
➤ www.rheumatoide-arthritis.de
➤ www.meine-gesundheit.de/83.0.html (Arthritis)
➤ www.meine-gesundheit.de/82.0.html (Arthrose)
➤ www.rheuma-online.de

Buchtipps (Bestelltalon Seite 62)

➤ Wolfgang Miehle: «Entzündliches Gelenkrheuma», Rheumamed-Verlag, ohne Bilder CHF 34.60, illustriert CHF 42.40.
➤ Wolfgang Brückle: «Gelenkrheuma – Verlauf und Therapie der chronischen Polyarthritis», Trias-Verlag, CHF 26.70.
➤ Alexander Rümelin: «Kursbuch Arthrose», Südwest-Verlag, CHF 34.10.
➤ Klaus D. Thormann: «Wirksame Hilfe bei Arthrose», Trias-Verlag, CHF 38.90.
➤ Christian Jessel: «Aktiv gegen Arthrose – vorbeugende und schonende Übungen für schmerzfreie Gelenke», BLV-Verlagsgesellschaft, CHF 23.90.

INSERAT

Täglich Schmerzen?
Ergebnislose Behandlungen?
POLYMEDES hilft Ihnen weiter.

Unsere Schmerzspezialisten und Chiropraktoren bieten Ihnen neue Behandlungsansätze bei:

- Gelenkschmerzen
- Rückenschmerzen
- Schleudertrauma
- Nackenschmerzen
- Diskushernie

Alle Behandlungen werden ambulant durchgeführt und von den Krankenkassen übernommen.

Sie können sich direkt anmelden oder von Ihrem Arzt überweisen lassen.

POLYMEDES, Hardturmstrasse 127, 8005 Zürich, Tel. 043 366 62 62
POLYMEDES, Fröhlichstrasse 7, 5200 Brugg, Tel. 056 462 62 62
E-Mail info@polymedes.ch, www.polymedes.ch

POLYMEDES®
VERNETZTE ANALYTIK UND THERAPIE