



Schmerz lass nach!

Unser Knochengestüt und unsere Gelenke tragen uns unser ganzes Leben lang und sorgen dafür, dass wir aufrecht und trotzdem beweglich durchs Leben gehen. Aber irgendwann, bei dem einen früher, bei dem anderen später, machen sich erste Abnutzungserscheinungen bemerkbar. Gelenkverschleiß (Arthrose) und Gelenkentzündung (Arthritis) sind die häufigsten Knochenkrankheiten.

Einblick ins Gelenk

Ausschlaggebend bei der Entstehung einer Arthrose ist der Gelenkknorpel. Als eine bis zu fünf Millimeter dicke glatte Schicht überzieht er die Gelenkflächen und erfüllt im intakten Zustand die Funktionen eines Druckverteilers und Stossdämpfers. Gleichzeitig ermöglicht er bei jeder Bewegung ein reibungsfreies Gleiten der Gelenkkörper gegeneinander. Seine dämpfenden, elastischen Eigenschaften verdankt er seiner besonderen Struktur: die Knorpelzellen (Chondrozyten) liegen eingebettet in ein dichtes Knorpelgewebe, die Knorpelmatrix, und viel Gelenkflüssigkeit. Hauptbestandteil der Matrix sind Kollagenfasern und sogenannte Proteoglykane. Das Kollagen verleiht dem Knorpel seine Stabilität, während die Proteoglykane ihn elastisch und komprimierbar machen. Die Gelenkflüssigkeit wird in den Zellen der blutgefäßreichen Gelenkinnenhaut produziert und versorgt den Knorpel mit allen wichtigen Nährstoffen. Sie ist zähflüssig wie ein Gel und wirkt daher wie ein "Schmiermittel".

Verlauf der Arthrose

Gehen einzelne Knorpelzellen zugrunde, wird weniger Knorpelmasse synthetisiert. Der Knorpel wird langsam porös, seine Reparationsfähigkeit sinkt und er ist weniger widerstandsfähig. Knorpelabrieb ist die Folge. Ist einmal so ein Abrieb in Gang gesetzt, beginnt ein verhängnisvoller Prozess. Die Gelenkflächen können nicht mehr reibungslos aufeinander gleiten, der Abrieb der knorpeligen Substanz vermehrt sich, der Knorpel verliert an Elastizität. Gerät abgeriebener Knorpel in den Gelenkspalt, wird die Innenhaut gereizt; diese reagiert mit Entzündung und einer erhöhten Produktion von Gelenkflüssigkeit, was zu einer Schwellung des Gelenkes und Schmerzen führen kann.

Therapieansätze

Schmerzfreiheit und Beweglichkeit der Gelenke sind die wichtigsten Ziele einer Arthrosetherapie. Außerdem sollten ein Fortschreiten der Krankheit möglichst gebremst und das verbliebene Knorpelgewebe erhalten werden. Bei akut auftretenden Schmerzen empfehlen sich Schmerzmittel. Ist das Gelenk entzündet, verordnet der Arzt die Wirkstoffe Diclofenac oder Ibuprofen. Da diese Mittel aber häufig zu Nebenwirkungen im Magen-Darm-Bereich führen, eignen sie sich nicht unbedingt für die Dauertherapie. Alternativ bietet sich auch die Injektion von Hyaluronsäure direkt ins Gelenk an; aufgrund der schmierenden und schützenden Eigenschaften der Hyaluronsäure wird der Knorpel gleitfähiger und die Schmerzen vermindern sich. Eine weitere Möglichkeit besteht in der Einnahme von Glucosamin. Glucosamin kommt im körpereigenen Knorpel und der Gelenkflüssigkeit vor.

Es wird für die Produktion von Hyaluronsäure benötigt, weshalb es die schmierenden Eigenschaften der Gelenkflüssigkeit fördern und der Zersetzung der Knorpelstrukturen entgegenwirken kann.

Weitere Empfehlungen sind:

- Hochdosierte Enzympräparate mit Bromelain und Trypsin
- Teufelskrallenwurzel in Tablettenform oder
- Vitamin-E-Präparate

Sie alle zeigen entzündungshemmende Eigenschaften und können unterstützende Wirkung entwickeln.

Neben der Einnahme von Medikamenten ist es auch wichtig, den Lebensstil umzustellen, vor allem mehr Bewegung, um weniger Kilos auf den Rippen zu erwirken. Für viele Patienten scheint eine Schonung der betroffenen Gelenke oft die einzig richtige Antwort auf den Arthroseschmerz zu sein. Doch das Gegenteil ist der Fall! Denn nur durch den Wechsel aus Be- und Entlastung wird die Gelenkflüssigkeit ausreichend in die Knorpelmatrix gepumpt und die Knorpelzellen können optimal ernährt werden. Generell geeignete Sportarten sind Radfahren, Schwimmen und Gehen.

Zur Beratung dürfen Sie sich gerne jederzeit an das Team Ihrer Apotheke wenden.

