

## Patienteninformation

# Arthrose

Frau/Herr \_\_\_\_\_

OP-Tag \_\_\_\_\_



*Der sanfte Weg zu  
weniger Schmerz und  
mehr Beweglichkeit*

### Hochvernetzte Hyaluronsäure – Zur Schmerzlinderung und Verbesserung der Beweglichkeit

#### Was ist eigentlich Arthrose?

Arthrose ist eine zunächst nicht entzündliche, später entzündliche, langsam fortschreitende Abnutzungserscheinung des Gelenkknorpels und der angrenzenden Knochenstruktur. Ihre Ursache ist noch nicht vollständig geklärt.

#### Wie viele Menschen leiden an Arthrose?

Bereits mit 35 Jahren hat ein Drittel der Bevölkerung arthrotische Veränderungen in mindestens einem Gelenk. Wegen der großen Verbreitung und der Zunahme der durchschnittlichen Lebenserwartung muss die Arthrose als Volkskrankheit angesehen werden. Besonders häufig betroffen ist das Kniegelenk, da dort die mechanischen Belastungen am größten sind.

#### Wie funktionieren unsere Gelenke?

Jedes Gelenk besteht aus zwei beweglichen miteinander verbundenen Knochen, die an ihrer Kontaktfläche mit einem Gelenkknorpel überzogen sind.

Die Gelenkkapsel ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die die Nährstoffe für den Knorpel aus dem Blut herausfiltert und gleichzeitig die Hyaluronsäure produziert, die mit der Flüssigkeit im Gelenk einen hoch elastischen Schmierfilm, die Gelenkflüssigkeit bildet. Dadurch wird die Reibung zwischen den Knorpelflächen der beiden Gelenkpartner auf ein Minimum reduziert.

#### Knorpelaufbau und Funktion der Gelenkflüssigkeit

Quellfähige Eiweißbausteine binden Wasser und geben dem Knorpel seine enorme Elastizität. Dadurch kann er hohe Druckkräfte auf eine große Fläche verteilen und auch den Knochen schützen. Gesunder Knorpel zeigt eine harte Konsistenz und besitzt viel Gewebewasser, deshalb spielt die Gelenkflüssigkeit eine entscheidende Rolle für die Knorpelfunktion.

### Wechselwirkung Bewegung/Sport und Gelenkbelastung

Da der Knorpel keine Blutgefäße aufweist, müssen Nährstoffe große Strecken überwinden, um dorthin zu gelangen. Dieser Nährstofftransport ist störanfällig. Er kann nur dann gut genug funktionieren, wenn das Gelenk bewegt wird. Dosierte körperliche Bewegungen und Sport erhöhen durch Flüssigkeitsverschiebungen die Knorpeldicke um etwa 5%. Überschreitet allerdings die einwirkende Kraft die Belastungsfähigkeit des Knorpels, so kann die knorpelige Gelenkfläche verletzt werden und sich eine Arthrose entwickeln.

Solche Schäden können durch plötzliche Aufprallverletzungen in Alltag, Beruf und Sport auftreten oder durch lang einwirkende hohe Druckkräfte.

#### Was ist die Gelenkflüssigkeit und woraus besteht sie?

Der Schmier- und Gleitcharakter der Gelenkflüssigkeit beruht auf dem Gehalt an Hyaluronsäure. Hyaluronsäure ist eine Kohlehydratverbindung, die auch im Gelenkknorpel eine wichtige Rolle spielt. Das Molekül ist sehr empfindlich und leicht zerstörbar, wenn die natürlichen Bedingungen verändert werden. Seine Hauptaufgabe besteht in der Regulation von Schmierung und Gleitfähigkeit im Gelenk.

#### Hyaluron-Injektion als konservative Therapie bei Arthrose

Trotz ausgewogener Ernährung, angemessener körperlicher Belastung und physikalischer Maßnahmen ist die Einnahme von Medikamenten meist nicht zu vermeiden.

In der Arthrose-Therapie mit Medikamenten muss man unterscheiden, ob es primär um die Bekämpfung entzündlicher Schübe im Rahmen der „aktivierten Arthrose“ geht oder um eine Dauertherapie im entzündungsfreien Intervall.

In der Dauertherapie gibt es eine Reihe den Knorpelabbau bremsender Medikamente oder Medizinprodukte, die als Injektion direkt in das Gelenk gespritzt werden. Sie enthalten Bestandteile des Gelenkknorpels bzw. der Gelenkflüssigkeit (D-Glucosamin, Hyaluronsäure) und dienen als Ersatz, versiegeln den Knorpel, verbessern die Schmiereigenschaften und stimulieren den Knorpelstoffwechsel (D-Glucosamininsulfat).

Durch die direkte Verabreichung von Hyaluronat als Injektion in das Gelenk wird der Wirkort äußerst schnell erreicht.

- › Hyaluronsäure wirkt als Schmier- und Gleitmittel im Gelenk und unterstützt somit die Stoßdämpferfunktion des Knorpels. Die Bewegungen können wieder schmerzfrei ablaufen.
- › Hyaluronsäure wirkt lang anhaltend: Schon nach fünf Injektionen im Abstand von je einer Woche kann die Wirkung 12 Monate – in Einzelfällen – auch länger anhalten.

## Ernährung bei Arthrose

Es gibt keine Nahrungsmittel die eine Arthrose heilen, allerdings können durch gezielte Ernährungsumstellung Beschwerden gelindert und ein Fortschreiten der Erkrankung verzögert werden. Hierbei ist die Entsäuerung des Körpers entscheidend. Säure liefernde Nahrungsmittel müssen nicht sauer schmecken. Säure entsteht für den Körper erst, wenn die Nahrungsmittel verstoffwechselt werden. In der nachfolgenden Tabelle finden Sie einige Beispiele für negative und positive Nahrungsmittel.

### Positive Nahrungsmittel

- › Salate
- › Gemüse
- › Obst
- › Alle Dinkelprodukte, z. B. Brot
- › Kartoffeln
- › Naturreis
- › Kaltwasserfische oder Seefische, z. B. Barsch, Kabeljau, Forelle, Heilbutt, Tintenfisch, Austern
- › Kaltgepresste Öle, z. B. Olivenöl, Raps-, Erdnuss-, Sesam-, Walnuss-, Distel-, Sonnenblumenöl
- › Magerer Käse
- › Vegetarischer Brotaufstrich
- › Magermilch
- › Magerquark
- › Calciumreiches Mineralwasser
- › Kräutertee

### Schlechte Nahrungsmittel

- › Tierisches Fett
- › Gesättigte Fette wie Butter, Sahne, Vollfettkäse, Eigelb, Nüsse, fetter Fisch (Aal, Lachs, Hering), Margarine
- › Gehärtete Fette, auch gehärtetes Pflanzenfett
- › Schweinefleisch
- › Rindfleisch mehr als zweimal pro Woche
- › Wurst
- › Übermaß an Zitrusfrüchten
- › Spargel
- › Tomaten
- › Roter Pfeffer
- › Erdbeeren
- › Kaffee
- › Schwarzer Tee
- › Zucker und Süßigkeiten (produzieren Säureüberschuss)
- › Rotwein
- › Alkohol generell entzieht dem Körper viele Vitamine

## Nahrungsergänzung

Als Unterstützung der Knorpelregeneration empfehlen wir ggf. zusätzlich eine Therapie mit Glucosamin und Chondroitin von „orthoarthro® plus“ in Form von Granulat und Kapseln. Dieses Präparat liefert dem Körper gezielt wichtige Knorpelbausteine und Mikronährstoffe und beeinflusst Knorpel- und Knochenstoffwechsel positiv.

Internationale Studien und inzwischen auch Arbeitsgruppen in Deutschland belegen die entzündungshemmenden und knorpelunterstützenden Eigenschaften dieser beiden Substanzen.



Dr. Anton

## Unsere Leistungen im Überblick

### Moderne Diagnostik

- › Digitales Röntgen mit verminderter Strahlenbelastung
- › Ultraschalluntersuchungen
- › Sonographie des Binde- und Stützgewebes
- › 4-Dimensionale Wirbelsäulen- und Fußvermessung

### Konservative Therapien

(Praxiseigenes Therapiezentrum)

- › Extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT)
- › Klassische Chirotherapie
- › Infiltrationstherapie der Gelenke und Wirbelsäule
- › Schmerztherapien
- › Arthrosetherapie
- › Wirbelsäulen-Therapie
- › Gelenkstabilisierung nach Galileo
- › Computergestützter Muskelaufbau
- › Sportmedizinische Prophylaxe u. Therapie
- › Sportmedizinische Untersuchungen

### Operationen

- › Arthroskopische Operationen spezialisiert auf alle Behandlungsfelder (Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellenbogen)
- › Rekonstruktive Gelenkchirurgie
- › Endoprothetischer Gelenkersatz (minimalinvasiv)
- › Kreuzband-Operationen
- › Hand- und Fußchirurgie

### Naturheilverfahren

- › Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- › Homöopathie
- › Physioenergetik
- › Kinesologie
- › Eigenblutbehandlung
- › Akupunktur
- › Tuina (Massagetechnik der TCM)

**Praxis Dr. Anton**  
Orthopädische Facharztpraxis  
Kleiner Biergrund 18  
63065 Offenbach am Main  
Telefon 069-98558299-0  
Telefax 069-98558299-99  
info@praxisdranton.de

**Niederlassung**  
Oberursel  
Karl-Hermann-Flach-Straße 15 B  
61440 Oberursel  
Telefon 06171-59969  
Telefax 06171-580807  
info.oberursel@praxisdranton.de

Weitere Informationen unter  
[www.praxisdranton.de](http://www.praxisdranton.de)