

# Volkskrankheit

## Arthrose:

### Gelenkerhalt geht vor Gelenkersatz

*Arthrose ist im Grunde nichts anderes als eine Verschleißerscheinung der Gelenke. Erste Verschleißerscheinungen sind bei den meisten Menschen bereits im vierten Lebensjahrzehnt auf dem Röntgenbild zu entdecken, ab etwa 65 bei fast jedem. Doch nicht alles, was sich auf dem Röntgenbild zeigt muss auch behandelt werden. Wenn jedoch Hüfte, Kniegelenk oder Schulter zunehmend schmerzen, muss etwas unternommen werden. Der Orthopäde Dr. Alexander Anton erläutert, was man bei Arthrose tun kann.*

Arthrosepatienten machen bei Dr. Anton etwa ein Drittel aller Patienten aus - Tendenz steigend. „Arthrose ist eine chronische, nicht entzündliche und degenerative Erkrankung der Gelenke, die mit einer Synthesestörung des Knorpelgewebes einhergeht“, so Dr. Anton. „Sie tritt am häufigsten bei älteren Menschen auf, aber auch Jüngere leiden darunter. Als Ursache kommen Verletzungen oder Stoffwechselerkrankungen ebenso in Frage wie angeborene Fehlstellungen oder Überlastung.

Zudem spielen Übergewicht, Bewegungsmangel und genetische Veranlagung eine Rolle. Wir sehen zum einen mehr und mehr Arthrosepatienten, weil wir immer älter werden, zum anderen aber auch durch die Art, in der wir leben. Auf der einen Seite bewegen sich viele Menschen einfach zu wenig, auf der anderen Seite übertreiben es viele mit dem Sport. Insbesondere der Leistungssport bei Kindern hat seine Tücken.“

#### **Typisch: der Anlaufschmerz am Morgen oder nach Ruhe**

Typisch für eine Arthrose ist ein belastungsabhängiger Anlaufschmerz am Morgen oder nach Ruhe. Später treten die Schmerzen auch in Ruhe auf. Die betroffenen Gelenke fühlen sich



steif an, weisen entzündliche Gelenkergüsse auf und deformieren durch den Knorpelverlust. Zudem sind zunehmend Reibegeräusche bei Bewegung zu bemerken. Die Abnutzungserscheinung des Gelenks lässt sich nicht rückgängig machen, aber durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten und durch entsprechende Therapie lässt sich viel tun, um ein Fortschreiten der Erkrankung zumindest zu verzögern.

#### **Das Stufenschema der Behandlung**

Bei einer Arthrose sollten erst einmal

die Lebensgewohnheiten überprüft und entsprechend umgestellt werden. „Durch eine Ernährungsumstellung und viel, viel Bewegung bei leichter Belastung ist schon in vielen Fällen geholfen“, so Dr. Anton. „Ziel ist es, mit dem vorhandenen Knorpel optimal umzugehen. Wenn das nicht ausreicht, gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, das Gelenk so lange wie möglich zu erhalten und die Schmerzen zu lindern.“ Unter anderem kommen Injektionen mit Hyaluronsäure und ggf. Cortison ins Gelenk, Stoßwellentherapie, Ultraschalltherapie und Akupunktur zum Einsatz.



**Dr. Alexander Anton ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit eigener Praxis Im Kleinen Biergrund. Er ist international anerkannter Spezialist für arthroskopische Gelenkoperationen, Kniegelenkchirurgie sowie Experte für Knie- und Hüft-Endoprothetik. Dr. Anton zählt zu den wenigen in Deutschland, die eine Hüft-Prothesen-Operation minimalinvasiv durchführen und einer von derzeit nur drei Operateuren in Hessen, die eine neue Knie-Individualprothese aus den USA implantieren.**

Doch auch bei der Behandlung gilt: der Patient muss Eigenverantwortung übernehmen, und dazu zählt vor allem Bewegung und Gewichtsreduktion.“

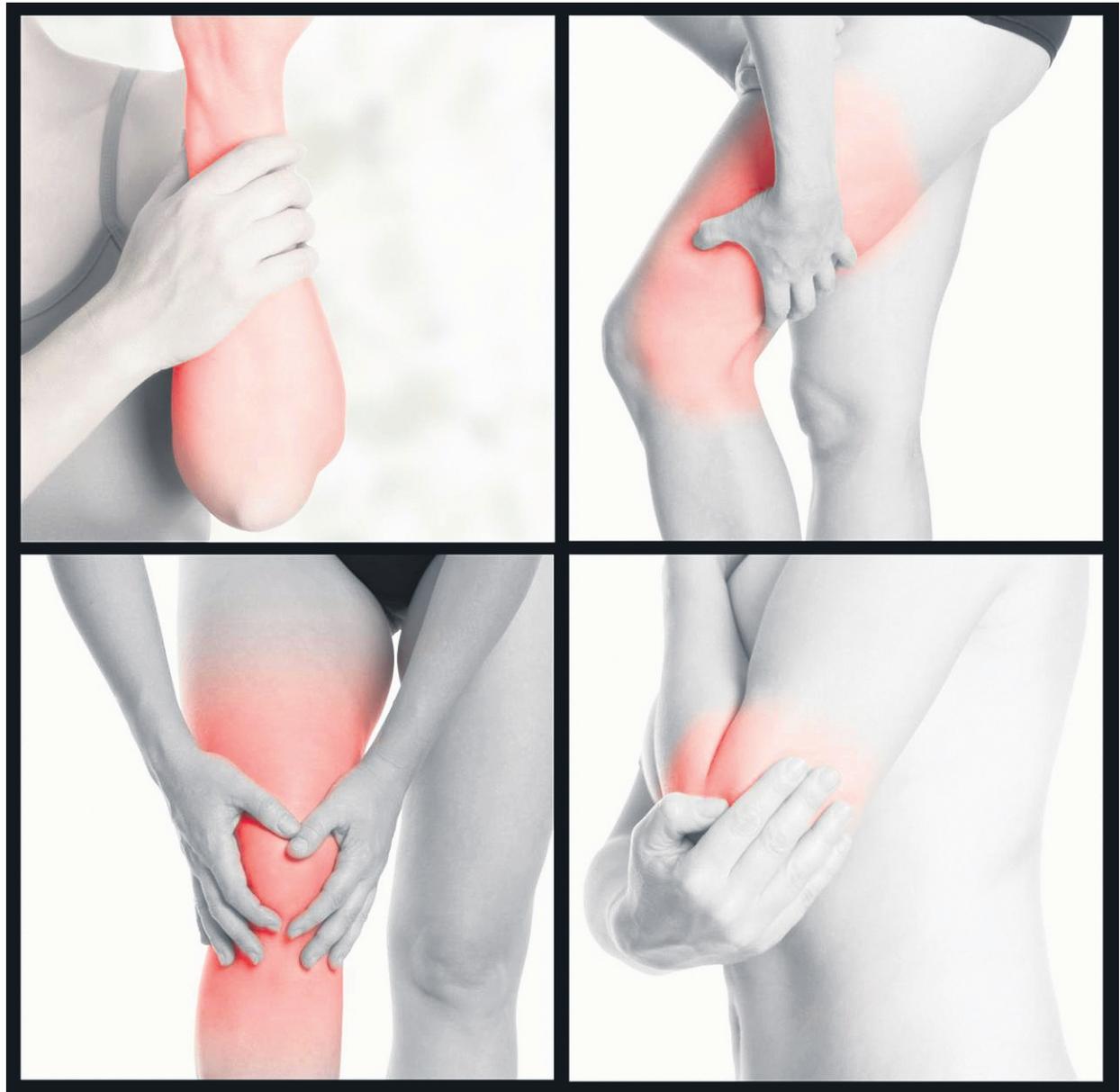
### Gelenkerhaltende Eingriffe

Aber auch die moderne Chirurgie bietet etliche Möglichkeiten. Dazu zählen das sogenannte Debridement (Gelenktoilette), Mikrofrakturierungen oder die Mosaikplastik. Eine interessante Methode ist die autologe Knorpelzelltransplantation (ACT). Dabei werden bei einer Gelenkspiegelung Knorpelstückchen aus unbelasteten Randbereichen entnommen, im Labor vermehrt und etwa vier bis sechs Wochen später wieder implantiert. Laut Studien sind 80 Prozent der Patienten zehn Jahre nach dem Eingriff schmerzfrei. „Die ACT eignet sich bei 16- bis 50-jährigen und bei Knorpeldefekten die 6 cm<sup>2</sup> nicht übersteigen“, so Dr. Anton. „Allerdings haben nicht alle gesetzlichen Krankenkassen den Eingriff in ihrem Leistungsspektrum, so dass man dies vorher mit seiner Kasse absprechen muss.“

### Der moderne Gelenkersatz: haltbar und langlebig

Wenn alle Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft sind, hilft nur der Gelenkersatz. Aktuelle Studien zeigen, dass der Gelenkersatz zu den erfolgreichsten chirurgischen Eingriffen gehört. Laut einer Pressemitteilung anlässlich des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie halten 90 Prozent aller künstlichen Hüft- und Kniegelenke länger als 15 Jahre. „Die Hüft-OP zählt zu den erfolgreichsten Operationen weltweit“, so Dr. Anton. „Meist ist es möglich, durch den Gelenkersatz völlige Schmerzfreiheit zu erzielen. Und im Gegensatz zur Meinung mancher Kollegen, sehe ich auch keinen Grund, nicht wieder seinen Lieblingssport auszuüben. Gehen Sie mit Ihrem Gelenkersatz so normal um wie möglich.“

Trotz aller guten Eigenschaften des Gelenkersatzes gilt stets: Gelenker-



halt geht vor -ersatz. Daher sollte man immer erst alle anderen Möglichkeiten ausschöpfen und als Pa-

tient auch durch viel Bewegung und gesunde Ernährung das Seine zur Gelenkgesundheit beitragen .



*Der sanfte Weg zu weniger Schmerz  
und mehr Beweglichkeit*

**Nächster Informationsabend am Standort Oberursel:**

**Mittwoch, 9.11.2016 von 18 – 19:30 Uhr**

**Praxis Dr. Anton**  
**Karl-Hermann-Flach-Straße 15b • 61440 Oberursel**  
**Telefon 06171 59969 • info.oberursel@praxisdranton.de**

**Unsere Spezialisten werden Sie über die neuesten Erkenntnisse und Therapiemethoden im Fachgebiet Orthopädie & Unfallchirurgie informieren. Im Anschluss an die Veranstaltung stehen Ihnen unsere Fachärzte selbstverständlich für Fragen zur Verfügung.**

**Wir freuen uns Sie an diesem Tag persönlich in Oberursel zu begrüßen!**

**Praxis Dr. Anton**

Facharztpraxis für Orthopädie & Unfallchirurgie  
Kleiner Biergrund 18  
63065 Offenbach  
www.praxisdranton.de

Telefon 069 98 55 82 99 0  
Fax 069 98 55 82 99 99  
info@praxisdranton.de