



Arthrose

Überblick

Einleitung



(PantherMedia / Werner Heiber)

Schmerzhafte und steife Gelenke sind die typischen Anzeichen einer Arthrose, oft auch „Gelenkverschleiß“ genannt. Wenn die Beschwerden stärker werden, können sie die Beweglichkeit stark einschränken.

Viele Menschen haben mit Arthrose zu tun, wenn sie älter werden. Manchen macht sie auch schon im mittleren Alter zu schaffen. Eine Arthrose kann in fast jedem Gelenk entstehen – am häufigsten sind jedoch

- Kniearthrose (Gonarthrose),
- Hüftarthrose (Coxarthrose),
- Fingerarthrose und
- Wirbelgelenkarthrose (Facettensyndrom).

Symptome

Bei einer beginnenden Arthrose schmerzt das Gelenk meist nur, wenn es belastet wird. Im Bereich der Knie oder der Hüfte sind dann oft stechende Schmerzen bei Stoßbelastungen spürbar, etwa beim Joggen.

Mit der Zeit können die Schmerzen zunehmen und den Alltag einschränken. Die Gelenke können sich dann auch steif anfühlen – vor allem nach längerer Ruhe, zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen. Typisch ist zudem ein „Anlaufschmerz“, der dann während der Bewegung relativ schnell nachlässt. Wenn die Gelenke morgens länger als 30 Minuten steif sind, deutet das eher auf eine rheumatische Gelenkentzündung hin.

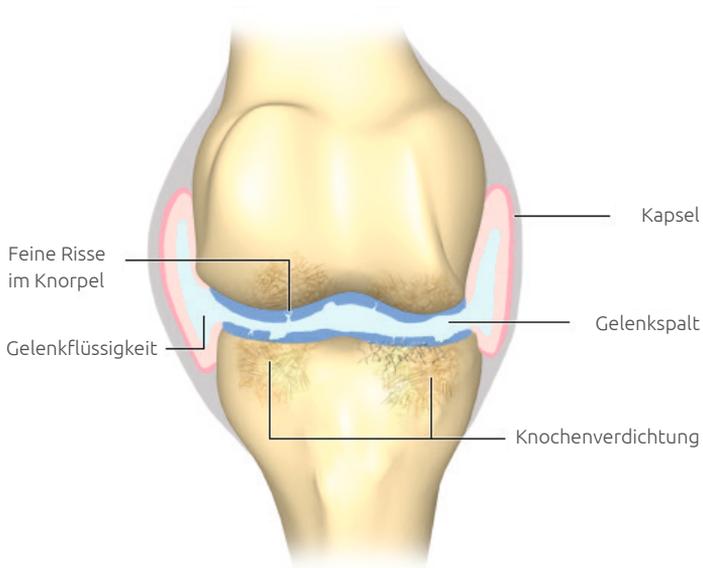
Bei stark fortgeschrittener Arthrose treten die Schmerzen auch in Ruhe auf. Dies kann sehr belastend sein und den Schlaf stören. Oft wechseln sich Phasen mit leichteren und starken Beschwerden ab.

Bei einer Arthrose können die Gelenke zudem druckempfindlich, geschwollen und steif sein. Bei einer weit fortgeschrittenen Arthrose kann sich ein Gelenk auch verformen.

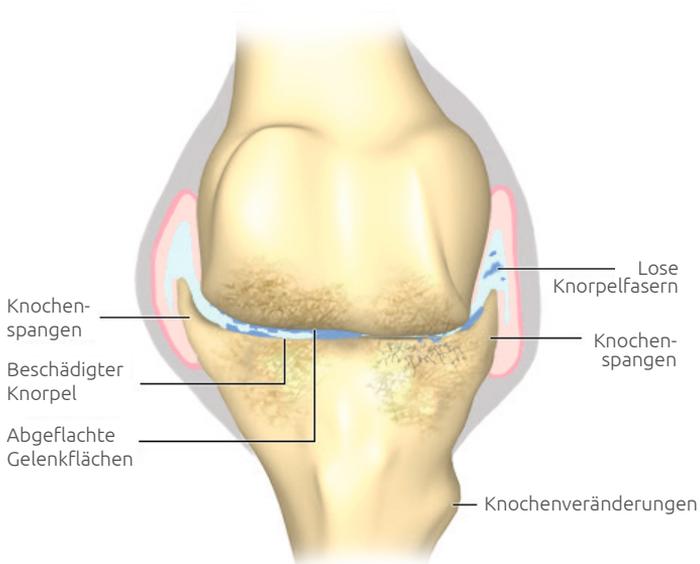
Ursachen

In einem Gelenk sind die Enden der Knochen mit widerstandsfähigem Knorpel überzogen. Knorpel wird von speziellen Zellen hergestellt, die ihn in einem gewissen Ausmaß auch reparieren können. Dazu muss das Gelenk ausreichend bewegt werden. Knorpel wird nicht durchblutet, sondern durch wechselnden Druck mit Nährstoffen versorgt, zum Beispiel beim Gehen. Wie aus einem nassen Schwamm werden unter Belastung Stoffwechselabbauprodukte aus dem Knorpel herausgedrückt und bei Entlastung Nährstoffe aus der Gelenkflüssigkeit aufgesaugt.

Überblick: Arthrose



Beginnende Arthrose



Fortgeschrittene Arthrose

Überblick: Arthrose

Knorpel kann den normalen Verschleiß auf Dauer allerdings nicht ausgleichen. Mit der Zeit wird die Knorpelschicht dünner und rauer. Fast immer kommt es im Laufe des Lebens zu einer normalen, altersbedingten Abnutzung der Gelenke. Dies führt bei den meisten Menschen aber nicht zu Beschwerden: So haben nur 25 % der Menschen, bei denen im Röntgenbild eine Arthrose sichtbar ist, auch Schmerzen. Bei sehr stark fortgeschrittener Arthrose kann der Knorpel an manchen Stellen des Gelenks vollständig abgenutzt sein, sodass der Knochen freiliegt. Eine Behandlung ist nur bei Beschwerden sinnvoll.

Risikofaktoren

Jeder Mensch kann an Arthrose erkranken. Der wichtigste Risikofaktor ist das Alter: Wenn man 30- bis 40-Jährige befragt, sagen etwa 10 % von ihnen, dass sie eine Arthrose haben. Bei den 60- bis 70-Jährigen sind es 40 %.

Bestimmte Faktoren können den Knorpelverschleiß beschleunigen:

- familiäre Veranlagung
- bestimmte gelenkbelastende Sportarten wie Fußball oder Handball
- Berufe, bei denen man häufig knien, hocken oder schwer heben muss
- Knieverletzungen wie ein Kreuzbandriss oder ein Meniskusschaden
- Gelenkerkrankungen, zum Beispiel der Hüfte
- starkes Übergewicht

Verlauf

Eine Arthrose kann sehr unterschiedlich verlaufen.

Oft schreitet sie nur langsam fort und macht mal mehr, mal weniger Beschwerden, die aber über Jahre gut auszuhalten sind. Manchmal werden die Beschwerden aber auch schnell stärker. Mit der Zeit können sich die Knochen des Gelenks verändern. Dann bilden sich Zacken an den Rändern der Knochen, sogenannte Knochenspangen (Osteophyten). Sie können die Beweglichkeit des Gelenks behindern und zu dauerhaften Schmerzen führen. Im fortgeschrittenen Stadium können außerdem Gelenkgeräusche hörbar oder fühlbar sein – zum Beispiel, wenn die Knochen direkt aneinander reiben.

Diagnose

Eine Arthrose lässt sich normalerweise anhand der typischen Symptome feststellen. Im Zweifel kann eine Röntgenuntersuchung gemacht werden. Sind auf dem Röntgenbild typische Veränderungen sichtbar – zum Beispiel ein sehr schmaler Gelenkspalt –, ist die Diagnose klar und es sind keine weiteren Untersuchungen mehr nötig.

Manchmal sind die Symptome weniger typisch oder es geht darum, andere Erkrankungen wie eine rheumatische Gelenkentzündung auszuschließen. Dann können Blutuntersuchungen, eine Magnetresonanztomografie oder ein Ultraschall sinnvoll sein.

Behandlung

Bewegungsmangel kann den Knorpelabbau beschleunigen. Außerdem schwächt er die Muskeln, was die Beweglichkeit weiter einschränkt. Sich ausreichend zu bewegen und aktiv zu bleiben, gehört daher zu den wichtigsten Dingen, die Menschen

Überblick: Arthrose

mit Arthrose tun können. Dies gilt vor allem, wenn die Knie oder die Hüfte betroffen sind.

Eine Arthrose lässt sich bislang nicht heilen. Um die Beschwerden zu lindern, wird eine große Zahl von Behandlungen angeboten. Welche davon infrage kommen, hängt auch davon ab, welches Gelenk erkrankt ist.

Nur für wenige Therapien ist durch aussagekräftige Studien nachgewiesen, dass sie das Fortschreiten der Arthrose abbremsen oder die Beschwerden lindern können. Zu den wirksamen Behandlungen gehören – je nach Gelenk – Bewegungstherapien oder Reha-Sport sowie Schmerzmittel. Bei starkem Übergewicht wird vor allem bei Knie- oder Hüftarthrose eine Gewichtsabnahme empfohlen. Bei einer Arthrose der Finger- oder Handgelenke kann eine Ergotherapie vermitteln, wie man belastende Bewegungen vermeidet oder sie gelenkschonend ausführt.

Entlasten lassen sich die Gelenke außerdem durch Hilfsmittel wie Gehstöcke (bei Knie- und Hüftarthrose) und spezielle Stifte, Greif- und Öffnungshilfen für Gläser und Flaschen (bei Fingerarthrose). Manchmal werden auch stabilisierende Schienen eingesetzt.

Für viele Behandlungen ist nicht nachgewiesen, dass sie bei Menschen mit Arthrose wirken. Dazu gehören unter anderem Akupunktur, Gelenkspiegelungen (Arthroskopie), pflanzliche Arzneien, Nahrungsergänzungsmittel, Spritzen mit Hyaluronsäure, Ultraschalltherapien und die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS).

Wenn eine Knie- oder Hüftarthrose weit fortgeschritten ist, können die abgenutzten Gelenkflächen durch ein künstliches Gelenk, eine sogenannte Endoprothese, ganz oder teilweise ersetzt werden.

Weitere Informationen

Die Hausarztpraxis ist meist die erste Anlaufstelle, wenn man krank ist oder bei einem Gesundheitsproblem ärztlichen Rat braucht. Wir informieren darüber, wie man die richtige Praxis findet, wie man sich am besten auf den Arztbesuch vorbereitet und was dabei wichtig ist.

Stand: 20. November 2018

Nächste geplante Aktualisierung: 2021

Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Literaturverzeichnis siehe Ende der Broschüre. Weitere Informationen auf:

<https://www.gesundheitsinformation.de/arthrose>



Glossar

Akupunktur

Akupunktur ist eine Therapiemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Therapeutin oder der Therapeut sticht dabei feine Nadeln in definierte Punkte des Körpers. Diese Punkte liegen entlang von Energiebahnen („Meridianen“), die nach traditioneller Vorstellung die Körperfunktionen beeinflussen. Demnach kommt es zu Krankheiten, wenn der Energiefluss gestört ist. Durch Akupunktur soll er wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Bislang ist nicht wissenschaftlich nachgewiesen, dass solche Energiebahnen existieren. Es gibt zudem unterschiedliche Vorstellungen darüber, an welchen Stellen genau die Nadeln gesetzt werden sollten.

Diagnose

Mit dem Begriff Diagnose (diagnosis, griech. = Erkenntnis, Urteil) ist das Feststellen und Benennen einer Erkrankung gemeint. Die Diagnose sollte unter anderem anhand der Vorgeschichte, der vorhandenen Beschwerden und der Untersuchungsergebnisse gestellt werden. Zu den Untersuchungen gehören sowohl eine eingehende körperliche Untersuchung als auch beispielsweise die Bestimmung von Blutwerten oder apparative Untersuchungen wie Ultraschall oder Röntgen.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate aus zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und / oder anderen Substanzen, die die Nahrung ergänzen sollen. Ihre

Befürworter behaupten, dass sie im Körper eine bestimmte, häufig vorbeugende oder stärkende, Wirkung entfalten. Sie werden zum Beispiel als Kapseln, Tabletten, Pulver oder Ampullen angeboten. Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und benötigen daher – im Gegensatz zu Arzneimitteln – keine behördliche Zulassung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Risikobewertung.

Osteophyten

Als Osteophyten werden Knochenauswüchse bezeichnet, die sich in abgenutzten Gelenken oder zwischen zwei Wirbeln bilden können. Sie sind der Versuch des Körpers, das Gelenk zu vergrößern, um die wachsende Druckbelastung auf eine größere Fläche zu verteilen. Osteophyten können wie Wülste, Spangen oder Höcker geformt sein. Sie können je nach Größe und Lage unbemerkt bleiben, aber auch Schmerzen und die Beweglichkeit eines Gelenks einschränken.

TENS

TENS ist die Abkürzung für transkutane elektrische Nervenstimulation. TENS-Geräte werden bei der Schmerzbehandlung eingesetzt. Sie übertragen elektrische Reize über die Haut auf das Nervensystem. Dadurch soll die Weiterleitung des Schmerzes ans Gehirn gemindert und die Bildung des körpereigenen, schmerzlindernden Hormons Endorphin angeregt werden.

Literaturverzeichnis

Literatur zum Überblick:

Aresti N, Kassam J, Nicholas N, Achan P. Hip osteoarthritis. BMJ 2016; 354: i3405.

Bennell KL, Hunter DJ, Hinman RS. Management of osteoarthritis of the knee. BMJ 2012; 345: e4934.

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC). S2k-Leitlinie: Gonarthrose. AWMF-Registernr.: 033-004. 18.01.2018.

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Osteoarthritis: care and management in adults. 12.02.2014. (NICE Clinical Guidelines; Band 177).

Robert Koch-Institut (RKI), Statistisches Bundesamt (Destatis). Arthrose. 2013. (Gesundheitsberichterstattung des Bundes; Band 54).

Ihre Notizen

gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.

Impressum

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Im Mediapark 8
D-50670 Köln

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: info@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de
www.iqwig.de



Institut für Qualität und
Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen