

## Qualifizierte Arthrosetherapie

**Arthrose bedeutet vorzeitiger Gelenkverschleiß.** Ursache dafür ist ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit des Gelenkknorpels, häufig in der Folge von Gelenkverletzungen mit Strukturschäden an wichtigen Gelenkanteilen wie Knorpel, Bändern und Knochen im Gelenkbereich, Gelenkkapsel sowie speziellen Gelenkstrukturen wie z. B. Kreuzband, Meniskus und Kniescheibe am Kniegelenk.

Diese Schädigungen werden in der Medizin präarthrotische Deformität genannt, also eine Deformierung bzw. Veränderung des Gelenkes und der Gelenkmechanik, die in der Folge zur Arthrose führen wird. Dabei liegt der Zeitraum zwischen Verletzung und ersten Arthrosebeschwerden je nach Verletzungsbild zwischen wenigen Monaten und 1 - 3 Jahrzehnten. Die Patienten leiden dann unter Spannungsgefühlen und (Morgen-) Steifigkeit der Gelenke, Anlaufschmerzen nach längerem Verharren in einer Position, Gelenkknacken, Reibegeräuschen sowie Gelenkschmerzen bei und nach Belastung.

Im weiteren Verlauf treten Dauerschmerzen, Gelenkinstabilitäten, Fehlstellungen, Muskelatrophie und häufig Schwellung und Überwärmung nach Belastung auf. Im Endstadium besteht Unbeweglichkeit und Ruheschmerz, ein künstliches Gelenk wird notwendig. Soweit sollte es nicht kommen, die Beschwerden lassen sich häufig deutlich reduzieren und der Erkrankungsverlauf verzögern. Dazu stehen viele Therapiemöglichkeiten bereit, z. B. physiotherapeutische Behandlungen, knorpelschützende und knorpelaufbauende Medikamente, gelenkschonende Selbstübungsprogramme und Therapiegeräte, Beratung zu gelenkfreundlichen Sportarten und deren Durchführung, Informationen zur Stossdämpfung, zum gelenkschonenden Stehen und Verhalten am Arbeitsplatz sowie Akupunktur zur Schmerzbehandlung.

Sehr wirksam kann die ACP sein, ein Verfahren aus der Sportmedizin, bei dem die für Gewebereparatur in den Blutplättchen (Thrombozyten) vorhandenen Substanzen aus dem Blut des Patienten isoliert und dann in das geschädigte Gelenk eingebracht werden.

Weiterhin kann auch die Einbringung von Hyaluronat hilfreich sein; es handelt sich hierbei um einen Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit, der von der Pharmaindustrie zumeist mit verlängerter Molekülgröße und stärkerer Vernetzung als in der Natur in Fertigspritzen angeboten wird. Nach Einbringung in das Gelenk kann die Reibung der Gelenkpartner bei Bewegung reduziert werden, weniger Reibung kann den Abrieb des Knorpels reduzieren. Zudem sollen die Dämpfung und die Ernährungssituation verbessert werden.