



# Arthrose aus Physiotherapeutischer Sicht



# Hauptthemen

- Aus der Sicht eines Betroffenen
- Begrüßung
- Was ist Arthrose?
- Krankheit oder ein normaler Prozess
- Die 4 Stadien einer Arthrose
- Symptome der Arthrose
- Die häufigsten Patientenfragen
- Behandlung in der Physiotherapie
- Praktische Übungen
- Zusammenfassung



## Aus der Sicht eines Betroffenen

- Als ich morgens aufwachte, merkte ich wie all zu oft in letzter Zeit, dass sich meine Gelenke wieder einmal total steif anfühlten  
Dann mit zunehmender Wachheit spürte ich auch die Schmerzen im Rücken, Becken sowie Hüften und Leiste.

Zuerst versuchte ich mich ganz vorsichtig zu bewegen. Bein anbeugen und strecken bis ich mich allmählich etwas besser fühlte. Dann versuchte ich mich langsam auf die Seite zu drehen um mich anschließend hinzusetzen.  
Nach weiteren 5 min. im Sitzen erhob ich mich unter Zuhilfenahme der Arme.  
Bis ich endlich einigermaßen gerade stehen konnte, verging nochmals eine geraume Zeit. Nach einer warmen Dusche und weiteren vorsichtigen Bewegungen konnte ich so langsam in den Alltag starten.

So oder so ähnlich ergeht es einem Arthrosepatienten im fortgeschrittenen Stadium...



Sehr geehrte Damen und Herren,  
ich darf Sie recht herzlich Begrüßen zum heutigen Vortragsthema:

## ***„ Arthrose aus Physiotherapeutischer Sicht“***

Meine Name ist Markus Ritter von Beruf Physiotherapeut

### Thema

Bei mehr als 5 Millionen Betroffenen in Deutschland ein Thema das uns i.b. mit zunehmenden Alter fast alle angeht.

Der heutige Vortrag soll dazu dienen die Arthrose besser zu Verstehen, sowie alltagstaugliche Tipps sowohl bezüglich der natürlichen als auch der krankhaften Arthrose zu vermitteln.



## Was versteht man unter Arthrose?

- häufigste Ursache für Schmerzen im Gelenksbereich.
- Es handelt sich vorzugsweise um eine abnutzungsbedingte Gelenkerkrankung, genauer genommen um den mechanischen Verschleiß des Gelenkknorpels.
- Somit kommt es in Folge zum Verlust der stoßdämpfenden Funktion des Gelenkknorpels, der immer dünner wird bis hin zum gänzlichen Schwund.
- Am häufigsten sind betroffen die Hüftgelenke, Kniegelenke sowie die Finger und Zehengelenke ( insbesondere bei Frauen ) .
- In den westlichen Industrieländer ist eine deutliche Zunahme der Arthrose zu beobachten. Dies ist im Wesentlichen auf die schon in der Jugend auftretenden Übergewichtigkeit, sowie auf die Zunahme der Zahl der über 65-jährigen zurückzuführen.

## Krankheit oder Normalität?

Praxis für  
Physiotherapie  
Markus Ritter



- So stellen wir uns also die Frage, nach dem wir wissen was die Arthrose ist, wann und warum sie entsteht?
- Mit Beendigung der Wachstumsphase bildet der Körper keine Knorpelzellen mehr. Dieses bedeutet, dass der Mensch mit dem Erreichen des erwachsenen Alters ständig dem Verschleiß unterworfen ist.
- Der Unterschied zwischen normalen Entwicklungsprozessen und der Krankhaften dürfte also im Zeitpunkt liegen (im welchen Alter die Abnutzung auftritt).
- Ein Beispiel:  
eine frühere Rumänische Weltklasse Turnerin wurde mit ca. 25 Jahren in Rente geschickt, da sie aufgrund des exzessiven Leistungssportes, eine Arthrose der Wirbelsäule besaß, die einer 90-jährigen Frau entsprach.
- So unterscheiden wir zwischen einer primären und einer sekundären Arthrose:
- Bei der primären Arthrose handelt es sich also um die altersbedingte Arthrose. Sie tritt immer nach dem 40. Lebensjahr auf und hat keine angeborene oder erworbene ( z.B. durch Unfall bedingte ) Ursache.
- Die sekundäre Arthrose werden unterteilt in die a:) angeboren (z.B. eine Hüftfehlstellung )und die b:) erworbene ( Brüche / chronische Gelenkentzündungen

# Stadien der Arthrose



- Beispiel:

Zwei Frauen unterhalten sich in einer Arztpraxis über ihre Krankheiten. Sagt die eine: „ Ich habe Arthrose in der rechten Hüfte und habe so Schmerzen, dass ich es kaum noch aushalten kann. Ich kann keine hundert Schritte mehr gehen und selbst Nachts finde ich keine Ruhe.

Sagt die Andere: „ komisch ich habe auch Arthrose in der rechten Hüfte, aber außer dass ich vielleicht nach extrem langen Stehen oder nach einer langen Bergwanderung leichte Schmerzen in der Leiste verspüre merke ich nicht viel davon.

Obwohl beide Frauen die gleiche Krankheit im selben Gelenk angeben, besteht zwischen beiden ein Unterschied wie Tag und Nacht. Die eine befindet sich im Frühstadium einer Arthrose, während die zweite sich im Endstadium befindet.

Röntgologisch unterscheidet man die Arthrose in 4 Stadien.

**1. und 2. Stadium** Frühzeichen ( hier kann die Physiotherapie noch optimal angewandt werden).

**Stadium 3 und 4** handelt es sich um die Fortgeschrittene Situation, da steht die Behandlung der Schmerzen mehr und mehr im Vordergrund bis hin zur OP.

# Symptome der Arthrose

Praxis für  
Physiotherapie  
Markus Ritter



- Abnehmende Gelenkbeweglichkeit und –schmerzen
- Anlaufschmerz, der nach einigen Bewegungen wieder verschwinden
- Ermüdungsschmerz ( d.h. Zunahme der Schmerzen nach längerer Belastung ).
- Schwierigkeiten die Gelenke „ bis zum Anschlag “ zu bewegen.
- Knacken oder Knirschen im Gelenk
- Hitzegefühl bei Belastung
- Feuchte und Kalte Witterung verstärken die Beschwerden
- Schwellungsgefühl ohne wirklich sichtbare Schwellung
- Kältegefühl





## Die häufigsten Patientenfragen zur Arthrose : Was fördert die Arthrose ?

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Chronische Überbelastung durch wiederholte kleinste Verletzungen
- Beinachsenfehlstellungen X- oder O- Beine
- Knochenbrüche mit Gelenkbeteiligungen
- Mangelnde Kräftigung der das Gelenkumgebende Muskulatur
- Meniskusschäden
- Gelenkentzündungen
- Verletzung der Bänder und Gelenkscapsel

## Welche Arten von Schmerzen treten bei Arthrose auf ?



- Bei dem Krankheitsbild der Arthrose unterscheidet man drei Schmerzarten:
  - **Der Anlauf oder Startschmerz**: Wenn ein Gelenk nur unzureichend geschmiert und der Gelenkknorpel schon teilweise abgebaut ist, reiben die Knorpeloberflächen gegeneinander. Das verursacht am Anfang einer Bewegung Schmerzen.
  - **Der Ermüdungs – oder Belastungsschmerz**: Bei fortschreitender Zerstörung der Knorpelschicht entstehen im Gelenk Schmerzen, die durch das gestörte Verhältnis der aufgerauten Gelenksflächen bedingt sind. Je weiter die Arthrose fortschreitet desto größer wird der Schmerz unter Belastung.
  - **Der Ruheschmerz**: Dieser tritt auf, wenn im Gelenk bereits ein entzündlicher Prozess abläuft. Der Körper versucht, die bei der Gelenkentzündung anfallenden Substanzen sowie Zelltrümmer abzubauen. Dazu werden Enzyme freigesetzt, die den bereits vorgeschädigten Knorpel zusätzlich angreifen und eine entzündliche Reaktion hervorrufen. Man spricht dann von einer „aktivierten“ Arthrose.



## Ist Arthrose heilbar ?

- Derzeit nein. Knorpelschäden an den Gelenken sind nicht gänzlich wiederherstellbar zu machen.
- Eine bereits bestehende Arthrose ist nicht heilbar, denn verloren-gegangener Gelenkknorpel wächst nicht nach. Keine auch noch so erfolgreiche Behandlung kann den ursprünglichen, gesunden Zustand wieder herstellen.
- So ist in den Stadien der Arthrose- Erkrankung das Beste, was der Patient selbst seinerseits entgegensetzen kann.
- Voraussetzung für eine optimale Bewegungsübungseinheit ist, dass diese ohne Schmerzen vorgenommen werden kann.
- Viele innovative Techniken zur Behandlung entzündlicher und degenerativer Gelenkerkrankungen wurden in den letzten Jahre entwickelt.



## Kann die Arthrose vererbt werden ?

- Arthrose ist keine Erbkrankheit, aber die Anlage zur Entwicklung einer Krankheit kann in einzelnen Fällen vererbt werden.
- Genetische Faktoren spielen insbesondere eine Rolle in der Qualität und Belastbarkeit des Gelenkknorpels.
- Aber auch Anlagen bezüglich Beinachsenfehlstellungen und Gelenkdeformationen, die eine Arthrose begünstigen sind erblich.
- Weitere Risikofaktoren für die Entstehung einer Arthrose sind in den Erbanlagen für Stoffwechselstörungen und rheumatischen Erkrankungen zu suchen.



## **Bewegung bei Arthrose – warum und was tut gut?**

- Die Bewegung ist wichtig, weil dadurch im Gelenk die Gelenkschmiere produziert werden kann, die in den Gelenkknorpel hinein transportiert wird.
- Diese ernährende Flüssigkeiten werden von der Gelenksinnenhaut gebildet.
- Sie dient der Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels und wirkt zusätzlich im Gelenk reibungsmindernd und als Flüssigkeitsstoßdämpfer insbesondere bei schnellen Bewegungen.
- Eine funktionierende Muskulatur ist für den normalen Bewegungsablauf im Gelenk dringend erforderlich.
- Umso besser Muskeln und Bänder funktionieren, desto mehr wird das Gelenk bei Fehlbelastungen geschützt und entlastet.
- Grundsätzlich sind alle Bewegungsformen zu empfehlen, die die Gelenke in Bewegung halten, aber nicht überlasten.

# Behandlungen in der Physiotherapie

Praxis für  
Physiotherapie  
Markus Ritter



- Wärmetherapie und Massagetechniken für die verkrampte und verkürzte Muskulaturen um das oder die betroffenen Gelenke.
- Entlastung der Gelenke über Schlingentisch sowie Techniken der Manuelle Therapie haben sich hier als ausgezeichnete Methoden erwiesen.

## Hier werden:

1. Schmerzlinderung
  2. Gelenksstoffwechselförderung
  3. Verbesserung der Gelenksausmaße groß geschrieben.
- Dehnungen der relevanten Muskulaturen
  - Kräftigung und Koordination der umliegenden Muskulaturen
  - Anleitung zu gelenkschonenden Verhalten.
  - Sowie Erlernen eines Eigenübungsprogramm



## Was können sie tun?

- Körpergewicht reduzieren
- Eigendehnübungen
- Keine schweren Sachen tragen
- Längeres Stehen und Sitzen vermeiden
- Auf weichen ( stoßdämpfenden ) Sohlen gehen
- Flache Absätze tragen ( bei Kniearthrose )
- Gehhilfe benützen ( Stöcke jeder Form )
- Radfahren ( Heimfahrrad ) Schwimmen
- Immer auf genügend Bewegung achten
- Täglich Eigenübungen durchführen
- Mittagsschlaf machen im Liegen ( nicht im Sitzen )

# Praktische Übungsanleitung

Praxis für  
Physiotherapie  
Markus Ritter



- Kniependel
- Hüftpendel
- Schulterpendel
- Kleine Bewegungsübungen
- Isometrische Übungen HWS, WS, Hüfte, OS
- Traktion WS, HWS, Stretching
- Hinweise Finger Hand: - akut                   Linsen Kühlschrank  
  - chronisch       Reis 50 Grad Ofen
- Wärme ( Bettflasche, Heizkissen, Dusche, Unterwäsche etc. )
- Machen sie schon Morgens vor dem Aufstehen Übungen im Bett.





## Zusammenfassung

- Arthrose möchte bewegt werden, aber nicht belastet.
- Also viel Bewegung ohne Belastung ( Treppen sind mit Belastung )  
Radfahren und Schwimmen ist günstig.
- Zu langes verharren in einer Stellung vermeiden, sowie Überbelastungen
- Gesund ernähren
- Arzt ansprechen auf unterstützende Maßnahmen i.b. in spätere Stadien
- OP dann in Erwägung ziehen, wenn keine Linderung mehr erreicht werden kann.