



Degenerative  
und entzündliche  
Gelenkerkrankungen

**PUREN**  
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS



Liebe Leserin, lieber Leser,

ohne Bewegung ist das Leben nur halb so schön! Dabei müssen es nicht immer die großen sportlichen Herausforderungen sein, auch viele alltägliche Aktivitäten sind mit Bewegung verbunden – beispielsweise Handarbeiten, ein Musikinstrument spielen oder einen Einkaufsbummel unternehmen. Oft beeinträchtigen jedoch Gelenkbeschwerden die Freude an der Bewegung. Im Vordergrund stehen dabei degenerative oder entzündliche Prozesse in den Gelenken, die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen hervorrufen.

In dieser Broschüre erfahren Sie Wissenswertes über Hintergründe und Therapiemöglichkeiten bei häufigen Gelenkerkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Spondylitis ankylosans und Arthrose.

Viel Spaß beim Lesen wünscht  
Ihr PUREN Pharma Team

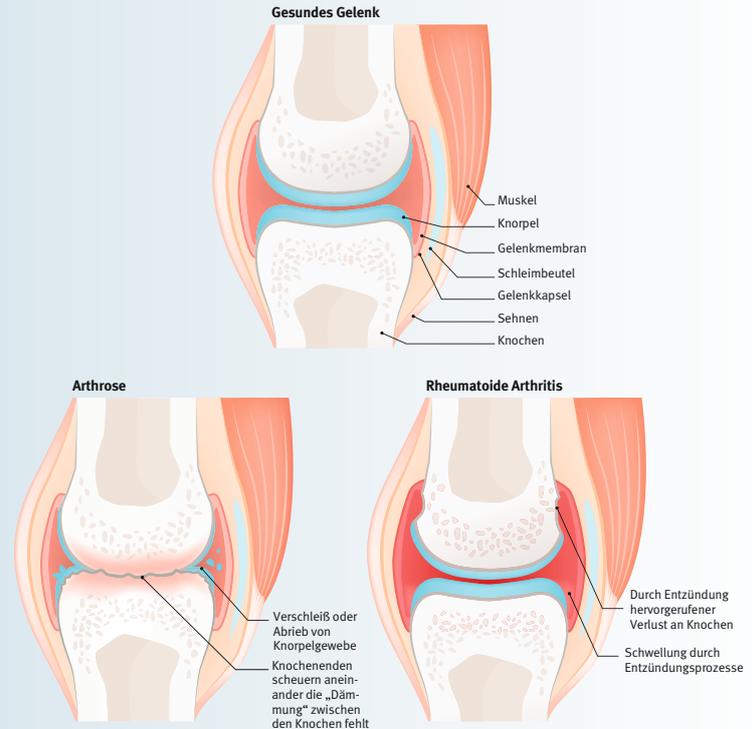
## So funktioniert ein gesundes Gelenk

Gelenke, die beweglichen Verbindungen zwischen verschiedenen Knochen, sind für unsere Beweglichkeit unverzichtbar. Sie ermöglichen im Zusammenspiel mit Bändern und Muskeln einen reibungslosen Bewegungsablauf. Je nach Aufgabe und Anforderung verfügt unser Körper über recht unterschiedlich große Gelenke – von den kleinen Fingergelenken reicht die Bandbreite über die Sprunggelenke bis hin zu den großen Gelenken wie Knie oder Hüfte. Nach ihrem Aufbau unterscheidet man beispielsweise Schaniergelenke (z.B. am Ellenbogen) und Kugelgelenke (z.B. an der Schulter).

### Aufbau eines Gelenkes

Bei einem gesunden Gelenk sind die Knochenenden jeweils mit Gelenkknorpel überzogen und der Spalt zwischen den beiden Knochenenden ist mit einer Gelenkflüssigkeit (auch Gelenkschmiere genannt) gefüllt. So können Bewegungen reibungslos ablaufen und Stöße abgefedert werden. Das Gelenk wird von der so genannten Gelenkkapsel lückenlos umhüllt. Sehnen und Muskeln stabilisieren das Gelenk und unterstützen seine Funktion.

Verletzungen, Abnutzung und Entzündungen können den Gelenken schaden. Auf den Abbildungen sehen Sie beispielhaft durch degenerative (Arthrose) und entzündliche Prozesse (rheumatoide Arthritis) geschädigte Gelenke.



## Gelenkerkrankungen

Gelenkerkrankungen gehören zu den häufigsten Störungen im Bewegungsapparat. Im Vordergrund stehen entzündliche Vorgänge wie z.B. bei der rheumatoiden Arthritis und degenerative Prozesse wie bei der Arthrose.

### **Arthrose – häufigste degenerative Gelenkerkrankung**

In Deutschland sind etwa 5 Millionen Menschen wegen einer Arthrose in Behandlung. Unter Menschen im Alter über 65 Jahre ist der Anteil der Betroffenen besonders hoch. Hintergrund der Beschwerden sind übermäßige Abnutzung bzw. Verschleiß der Knorpelschicht im Gelenk. Bei weitreichender Schädigung können auch Knochen, Muskeln und Bänder in Mitleidenschaft gezogen werden.

In den meisten Fällen sind die lasttragenden Gelenke im Knie und in der Hüfte von einer Arthrose betroffen, aber auch in Finger- und Fußgelenken kann es zu Abnutzungen kommen. Wichtige Risikofaktoren für eine Arthrose sind Fehlstellungen der Beine (z.B. O- oder X-Beine), die zu einer Fehlbelastung im Gelenk führen. Aber auch Verletzungen wie ein Kreuzbandriss können mit einer späteren Arthrose verbunden sein. Grundsätzlich spielt ein Missverhältnis zwischen Belastung und Belastbarkeit der Gelenke eine wich-



tige Rolle, deshalb können Übergewicht, mangelnde Bewegung sowie Überlastung wie z.B. bei schwerer körperlicher Arbeit oder Leistungssport eine Arthrose fördern.

### **Beschwerden erst nur bei Belastung, dann Dauerschmerzen**

Menschen mit Arthrose leiden unter Schmerzen in den betroffenen Gelenken. Besonders häufig sind so genannte Anlaufschmerzen nach dem Aufstehen am Morgen, dem Aufrichten aus einem Sessel oder dem Aussteigen aus dem Auto. Bei stoßartigen Bewe-

gungen treten Beschwerden bereits zu Beginn der Erkrankung auf wie beispielsweise beim Springen oder Bergabgehen, während fließende Bewegungen wie Fahrrad fahren länger auch ohne Schmerzen möglich sind. Diese anfangs nur bei Belastung auftretenden Schmerzen können im Verlauf einer Arthrose in einen Dauerschmerz übergehen.

Bei einer „aktivierten Arthrose“ können die Gelenke rot und geschwollen sein. Hintergrund können durch Knorpel- oder Knochenmaterial im Gelenk ausgelöste Entzündungsprozesse sein.

### **Was sind Risikofaktoren für eine Arthrose?**

- Erbliche Veranlagung
- Fehlstellungen, z.B. Hüftgelenksdysplasie, X- oder O-Beinen
- Früheren Verletzungen oder Operationen, z.B. Kreuzbandriss, Meniskusschäden
- Übergewicht
- Leistungssport
- Harte körperliche Arbeiten, z.B. Berufe am Bau oder in der Landwirtschaft

## **Entzündliche Gelenkerkrankungen**

Eine Vielzahl unterschiedlicher schmerzhafter Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei denen entzündliche Prozesse im Vordergrund stehen, wird unter dem Begriff „rheumatische Erkrankungen“ zusammengefasst. Besonders häufig sind die rheumatische Arthritis, bei der verschiedene Gelenke gleichzeitig entzündet sein können, sowie die Spondylitis ankylosans, bei der insbesondere die Wirbelsäule geschädigt wird.

### **Rheumatoide Arthritis**

Von der rheumatoiden Arthritis, einer chronisch-entzündlichen Erkrankung des gesamten Körpers, sind in Deutschland etwa 800.000 Menschen betroffen – Frauen deutlich häufiger als Männer. Die Erkrankung setzt meist zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr ein, kann aber auch Kinder betreffen. Neben verschiedenen Gelenken sind bei der rheumatoiden Arthritis in manchen Fällen auch Organe wie das z.B. Herz-Kreislauf-System oder das Auge betroffen.

Die genaue Ursache einer rheumatoiden Arthritis konnte bis heute noch nicht vollständig geklärt werden. Man nimmt an, dass eine Fehlsteuerung des Immunsystems vorliegt, die dafür verantwortlich ist, dass das Immunsystem bestimmte körpereigene Ge-

webe wie z.B. die Gelenknorpel angreift (Autoimmunerkrankung). Auch eine genetische Komponente wird diskutiert, da man eine familiäre Häufung der Erkrankung beobachtet.

### **Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit**

Anfangs sind besonders häufig die Finger- und Zehengelenke entzündet – sie sind geschwollen und schmerzen; weitere Entzündungszeichen wie Überwärmung und Rötung können hinzukommen. Die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke ist stark eingeschränkt, insbesondere am Morgen. Die so genannte Morgensteifigkeit hält mindestens eine Stunde an. Neben den kleinen Gelenken können auch die großen Knie- oder Schultergelenke sowie die Wirbelsäule betroffen sein. Viele Patienten mit rheumatoider Arthritis leiden auch an Allgemeinsymptomen wie erhöhter Temperatur, Leistungsschwäche oder Gewichtsabnahme.

Die Erkrankung zeigt einen sehr variablen Verlauf – Phasen mit hoher Krankheitslast können sich mit weniger schweren Phasen abwechseln. Wird die rheumatoide Arthritis nicht ausreichend behandelt, kann es zu einer Zerstörung bzw. dauerhaften Schädigung der Gelenke kommen.

## **Spondylitis ankylosans**

Etwa 1 % der Bevölkerung leidet an der chronisch-entzündlichen Spondylitis ankylosans, die auch unter der Bezeichnung „Morbus Bechterew“ bekannt ist und die ebenfalls zum rheumatischen Formenkreis gehört.

Im Vordergrund stehen entzündliche Vorgänge an der Wirbelsäule – die Betroffenen leiden unter Rückenschmerzen insbesondere im unteren Abschnitt der Lendenwirbelsäule und den Kreuz-Darmbein-Gelenken (auch Iliosakral-Gelenk genannt; die Verbindung zwischen Becken und Wirbelsäule). Die Schmerzen treten unabhängig von der körperlichen Belastung auf.

Meist beginnt die Spondylitis ankylosans im Alter zwischen 20 und 30 Jahren und kann einen sehr unterschiedlichen Verlauf nehmen. Bei einigen Patienten kommt es zum Stillstand der Erkrankung, bei anderen zu einem schubförmigen oder kontinuierlichem Verlauf. Die von der Entzündung betroffenen Abschnitte der Wirbelsäule neigen dazu, sich zu versteifen. Dies kann zu Bewegungseinschränkungen führen.

Hinzu können Allgemeinsymptome oder die Entzündung weiterer Körperstrukturen z.B. von anderen Gelenken, Sehnen sowie der Regenbogenhaut des Auges kommen. Wie bei der rheumatischen Arthritis geht man auch bei der Spondylitis ankylosans von einer Störung der körpereigenen Abwehr als Hintergrund der Erkrankung aus.

### **Der Arzt stellt die Diagnose**

Die Diagnose aller drei vorgestellten Gelenkerkrankungen stellt der Arzt anhand einer körperlichen Untersuchung sowie mithilfe bildgebender Verfahren wie Ultraschalluntersuchungen, Röntgen oder MRT sowie von Laborbefunden.



## **Therapie von Gelenkerkrankungen**

Wichtigstes Ziel der Behandlung ist es, die Schmerzen des Patienten zumindest zu lindern sowie seine Beweglichkeit zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

### **Fango ersetzt Bewegungstherapie nicht!**

Basis der Behandlung von degenerativen und entzündlichen Gelenkerkrankungen sind physikalische Maßnahmen. Dazu gehören z.B. Physio-, Ergo- oder Elektrotherapie. Die Intensität der Bewegungstherapie muss dabei dem jeweiligen Krankheitsstadium angepasst werden. Auch Wärmebehandlungen wie Moor- oder Fangopackungen sowie Massagen (insbesondere bei Spondylitis ankylosans) können Erleichterung verschaffen. Diese passiven Maßnahmen ersetzen jedoch die aktive Bewegungstherapie nicht.

Für Menschen mit Gelenkerkrankungen gilt grundsätzlich: Ausreichend bewegen ohne zu sehr zu belasten! Ziel ist es, die Beweglichkeit zu erhalten sowie Versteifungen und Fehlstellungen zu vermeiden.

Gezieltes Aufbautraining der Muskeln kann die Bewegungen sicherer machen und helfen, Überlastungen der Gelenke zu reduzieren.

## Gewichtsreduktion

Bei Menschen mit Übergewicht oder Adipositas, die von einer Arthrose betroffen sind, kann eine Gewichtsreduktion eine Besserung der Beschwerden bringen. Auch orthopädische Hilfen wie Einlagen mit Innenrandhöhung, ein Gehstock oder Absätze mit einer Pufferung gegen Stöße können die Beschwerden lindern. Regelmäßige Bewegung, ohne die Gelenke zu belasten, fördert die „Ernährung“ des Knorpels und kann dazu beitragen, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

## NSAR lindern Schmerzen

Eine wichtige Rolle bei der Therapie entzündlicher und degenerativer Gelenkerkrankungen spielen entzündungshemmende Schmerzmittel. Man nennt diese Medikamentengruppe auch „Nicht-steroidale Antirheumatika“, kurz NSAR. Sie lindern Schmerzen, können eine schmerzbedingte Schonhaltung verhindern und so in manchen Fällen eine intensivere Krankengymnastik bzw. sportliche Betätigungen erst möglich machen.



## So machen Sie es richtig

Integrieren Sie Bewegung ganz natürlich in Ihren Tagesablauf:

- Einkaufen mit dem Fahrrad statt mit dem Auto
- Die Treppe benutzen anstelle des Aufzugs
- usw.

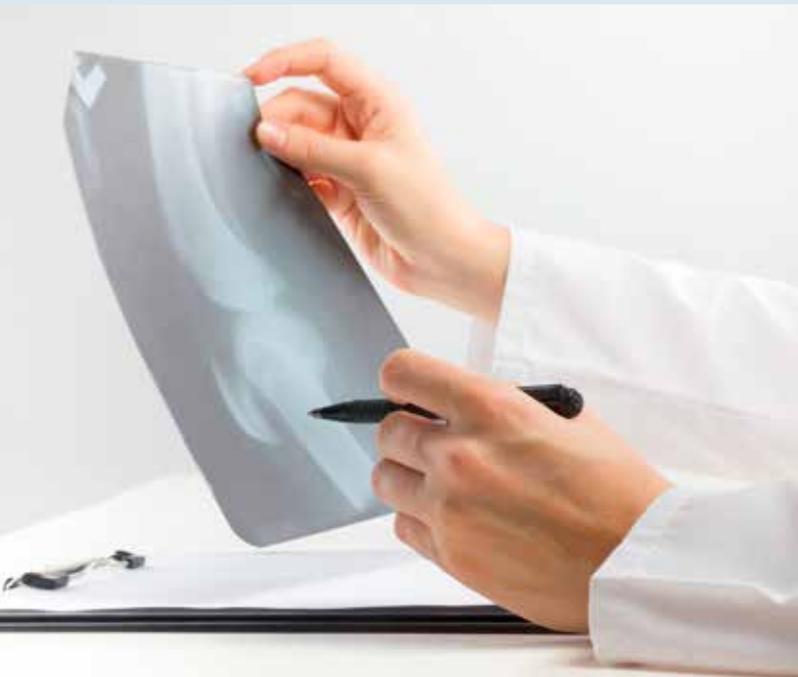
Aber: Vermeiden Sie dabei das Tragen von Lasten wie z.B. Getränkekisten.

## Schmerzmittel bei Gelenkerkrankungen

Es gilt: So viel wie nötig, so wenig wie möglich!

## Empfehlenswerte Sportarten bei Gelenkerkrankungen (nach Rücksprache mit dem Arzt)

- Yoga
- Thai Chi
- Schwimmen, Aquajogging
- Fahrrad fahren (kleine Übersetzung)
- Walken



## Spezifische Therapie bei fortgeschrittener Erkrankung

### Arthrose

Ist eine Arthrose sehr weit fortgeschritten, können Betroffene unter Umständen von Gelenkprothesen profitieren. Diese Technologie ist heute sehr weit entwickelt, die Komplikationsrate vergleichsweise gering. Den richtigen Zeitpunkt für einen derartigen Eingriff klären Patient und Arzt gemeinsam.

### Entzündliche Gelenkerkrankungen

Neben den NSAR und Kortisonpräparaten kommen bei der rheumatoiden Arthritis so genannte Basistherapeutika (Disease Modifying Antirheumatic Drugs, DMARDs) zum Einsatz. Sie werden dauerhaft eingenommen oder injiziert und können den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. In manchen Fällen können auch operative Eingriffe hilfreich sein.

Mit Hilfe moderner Arzneimittel (so genannter Biologika) lässt sich heute bei entzündlichen Gelenkerkrankungen in vielen Fällen eine Zerstörung der Gelenke bzw. das Ausmaß der Funktionseinschränkungen stark reduzieren. Dies ermöglicht auch schwer betroffenen Patienten ein weitgehend normales Leben.

## Nützliche Adressen

Auswahl weiterführender Links (neben lokalen Vereinen und Verbänden der Gesundheitsförderung und Prävention):

**Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung**

[www.bvpraevention.de/cms/index.asp?bvpg](http://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?bvpg)

**Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.**

[www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte/startseite.html](http://www.physio-deutschland.de/patienten-interessierte/startseite.html)

**Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband eV: Startseite**

[www.rheuma-liga.de/startseite/](http://www.rheuma-liga.de/startseite/)



Dieser Patientenratgeber wurde ausgegeben von:

**PUREN**  
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

**PUREN Pharma GmbH & Co. KG**

Ein Unternehmen der Aurobindo Pharma Ltd.

Willy-Brandt-Allee 2

D-81829 München

T +49 (0) 89 558 909 - 0

W [www.puren-pharma.de](http://www.puren-pharma.de)

5000057