



schiedenen Faktoren für die Mehrzahl der verschiedenen Rheumaformen erklären», bekundet Kirsch.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Speziell auf den Patienten abgestimmte sogenannte Basispräparate schwächen bei einer Rheumatoiden Arthritis die Immunreaktion des Körpers ab und bringen Entzündungen zum Abklingen. Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) sind sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend. Wenn sie zu wenig Wirkung zeigen, kommen zusätzlich kortisonhaltige Präparate zum Einsatz. Oft werden mehrere Pharmazeutika miteinander kombiniert. «Die medikamentöse Therapie erfordert viel Erfahrung vom Arzt und muss wegen

Bewegung ist entscheidend, damit es nicht zu weiteren Einschränkungen kommt

möglicher Nebenwirkungen sorgfältig überwacht werden», betont Dr. Kirsch. Auch Kälte- und Wärmepackungen erweisen sich als oft als Wohltat. Kortisonspritzen in besonders stark entzündete Gelenke können ebenso helfen. Im pflanzlichen Bereich haben sich u. a. Weihrauch und Teufelskralle als unterstützende Therapie bei akuten, aber auch degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates bewährt. Physio- und Ergotherapie sowie moderate körperliche Aktivitäten, die dem Entzündungszustand angepasst werden, sorgen dafür, dass die Gelenkbeweglichkeit erhalten bleibt. «Die fortdauernde Bewegung ist enorm wichtig, weil es sonst zwangsläufig zu weiteren Funktionseinschränkungen am Bewegungsapparat kommt.»



DR. MED. MICHAEL KIRSCH,
Facharzt für Rheumatologie
am Immunologie-Zentrum Zürich

NICHT NUR EINE FRAGE DES ALTERS

Normalerweise bildet die Gelenkschmiere mit dem Knorpel zusammen eine Schutzschicht in den Gelenken und verhindert, dass die Knochen aufeinanderreiben. Bei Arthrose kommt es zur Abnützung bis hin zum totalen Verlust des Knorpels in den Gelenken. Am häufigsten tritt Arthrose in den Knien, der

Arthrose & Rheuma

Rund zwei Millionen Menschen in der Schweiz leiden unter rheumatischen Beschwerden. Was tun, wenn die Gelenke schmerzen und jeder Schritt zur Qual wird? Welche Therapien werden empfohlen? Und wann muss ein künstlicher Gelenkersatz in Betracht gezogen werden?

Von **URSULA BURGHER**

«Rheumatische Erkrankungen existieren seit Jahrtausenden. In alten ägyptischen Gräbern hat man anhand der Knochenfunde eindeutige Zeichen von Arthritis festgestellt», erzählt Dr. med. Michael Kirsch, Facharzt für Rheumatologie am Immunologie-Zentrum Zürich. Rheuma ist ein Sammelbegriff für über 200 verschiedene Erkrankungen, die vorrangig Knochen, Gelenke und Weichteile befallen. Der Ausdruck «Arthritis» besagt, dass es sich um ein entzündliches Rheumaleiden handelt. Das bekannteste ist die sogenannte Rheumatoide Arthritis, im Volksmund schlicht «Rheuma» genannt. Unter nichtentzündliches

Rheuma fällt z. B. die Arthrose, bei der es sich nicht um eine Entzündungsreaktion, sondern um einen Verschleiss der Gelenke handelt.

URSACHE IST OFT UNKLAR

In der Schweiz leiden über 80 000 Menschen unter Rheumatoider Arthritis («Rheuma»). Die schmerzhafte Gelenkentzündung wird durch eine Autoimmunreaktion des Körpers verursacht. Bei allen Rheumaformen haben die Betroffenen vor allem starke Schmerzen. «Der Charakter des Schmerzes, wo und wann er auftritt und ob zusätzlich Schwellungen oder Rötungen bestehen, ist für uns ein wichtiger Hinweis

zur Einordnung der Erkrankung», erklärt Dr. Kirsch. Weiteren Aufschluss bringen das Anamnesegespräch mit dem Patienten, Laborwerte, radiologische Verfahren und Ultraschall. Während die Diagnosemethoden und Therapien voranschreiten, sind die verschiedenen Ursachen der Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat bis heute nur teilweise geklärt. «Einige entzündliche Rheumaformen können beispielsweise nach Infektionen mit Bakterien auftreten. Auch ein ungesunder Lebenswandel, Umweltfaktoren und das Erbgut tragen bisweilen zum Ausbruch einer Erkrankung bei. Es gibt bisher jedoch noch keine wissenschaftlichen Erkenntnisse, die das genaue Zusammenspiel der ver-

Foto: iStock/Jean-Otto

Der Original-Perna-Extrakt.

Die Kraft aus der Muschel für Ihre Gelenke.

NEU
PERNATON® Gel Roll-On
Für eine saubere und gezielte Anwendung.

PERNATON®
Natürlich beweglich.

PERNATON® enthält den natürlichen Original-Perna-Extrakt aus der Grünlippmuschel. Er versorgt Ihren Körper mit wichtigen Nähr- und Aufbaustoffen und spendet wertvolle Vitamine und Spurenelemente. Täglich und über längere Zeit eingenommen, unterstützt der Original-Perna-Extrakt von PERNATON® die Beweglichkeit Ihrer Gelenke, Bänder und Sehnen. PERNATON® bietet ein umfassendes Sortiment. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie individuell beraten. Auch erhältlich bei Ihrem Physiotherapeuten. www.pernaton.ch

Jetzt gratis testen: PERNATON® Gel.

Überzeugen Sie sich selbst von der Kraft aus der Muschel. Lassen Sie uns Ihre Adresse zukommen und wir schicken Ihnen ein Gelmuster zu. Kostenlos. Per Post: Doetsch Grether AG, Steinentorstrasse 23, CH-4002 Basel, per Mail: info@doetschgrether.ch oder über unser Kontaktformular auf www.pernaton.ch



DER VERLAUF DER ARTHROSE LÄSST SICH MIT PHYSIOTHERAPIE POSITIV BEINFLUSSEN

Hüfte, den Schultern sowie an den Hand- und Fingergelenken auf. Ursachen für den Knorpelverlust können Überbeanspruchung, Übergewicht, Vererbung und der ganz normale Altersverschleiss sein, die genauen Mechanismen sind jedoch bis heute nicht belegt. Man spricht in die-

sen Fällen von einer «primären Arthrose». Bei der sogenannten «sekundären Arthrose» ist eine konkrete Ursache bekannt, wie beispielsweise eine entzündliche rheumatische Erkrankung oder eine Verletzung des Gelenkes.

Glucosamin- und Chondroitin-Tabletten können beim Knorpelaufbau helfen, garantieren aber keine dauerhaften Erfolge», ergänzt Dr. Kirsch und fügt hinzu: «Wenn alle konventionellen Therapien ausgeschöpft sind, gibt es noch die Möglichkeit eines operativen Gelenkersatzes.»

DEN ABBAU HINAUSZÖGERN

«Manchen Patienten tut alles weh. Andere haben Arthrose und spüren es kaum», berichtet Dr. Kirsch aus seiner Erfahrung. Heilbar ist Arthrose nicht. Aber ihr Verlauf lässt sich mit Physiotherapie, einem gezielten Bewegungsprogramm und anderen Massnahmen häufig positiv beeinflussen. Schmerzreduktion ist meist das wichtigste Therapieziel. «Injektionen mit Hyaluronsäure direkt ins betroffene Gelenk sind oft verträglicher als Kortison.

Arthrose: Wenn jeder Schritt zur Qual wird

Eine Kniearthrose machte Susanne Gehle das Leben zur Hölle. Jetzt hat sie ein künstliches Kniegelenk. Damit ist zwar nicht mehr ganz so beweglich wie früher, aber weitgehend schmerzfrei.

«Es fing mit einem Zwicken im rechten Knie beim Treppensteigen an», erzählt die frisch pensionierte Susanne Gehle. Ihre 63 gibt man ihr bei Weitem nicht. Sie ist schlank, lebt gesund. Zweimal die Woche Fitnesstraining gehören zum wöchentlichen Ritual. Aber wie alle ihre Familienmitglieder mütterlicherseits neigt sie zu Arthrose in den Knien. Die ersten Schübe bekämpfte sie mit Schmerzmitteln. Als die Medikamente an Wirkung

verloren, unterzog sie sich einer Arthroskopie. Über Mikroschnitte wurde zuerst eine Kamera eingeführt und das rechte Knie mit einer Kochsalzlösung gespült. Dadurch wurde der Gelenktrieb verringert, und die weitere Zerstörung des Knorpels gebremst. «Ich hatte drei Jahre Ruhe, dann kamen die Schmerzen zurück», erzählt die Baslerin. Weil sie im arthrosebetroffenen Knie noch viel gesundes Gewebe hatte, setzte ihr

Dr. med. Carsten Helfrich, Facharzt für orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates FMH, eine Teilprothese ein. «Wenn noch guter Knorpel vorhanden ist, will ich auf keinen Fall das komplette Kniegelenk entfernen und durch eine Prothese ersetzen», meint er. Ein grosser Vorteil sei bei der Teilprothese, dass die Kreuzbänder erhalten blieben. «In der Regel haben Patienten nach diesem Eingriff 10–15 Jahre Ruhe», erzählt der Orthopäde. Bei Gehle kamen die Schmerzen jedoch nach zwei Jahren wieder. Leider hatte sich auf der bisher gesunden Aussenseite des Knies ebenfalls eine Arthrose entwickelt. «Jeder Schritt wurde zur Qual. Und das Bein tat mir auch im Lie-

Foto: iStock/Steve Debenport



Arthrose-Patientin Susanne Gehle vor ihrer Knie-Operation. Sie hofft, dass sie bald wieder wandern kann.

gen weh. Ich fand keinen Schlaf mehr», erinnert sich Frau Gehle. 2017 entschied sie sich nach eingehenden Gesprächen mit Dr. Helfrich für eine Vollprothese. Der Eingriff verlief komplikationslos.

24 Stunden nach der minimalinvasiven OP mit lokaler Infiltrationsanästhesie konnte sie ihr Bein wieder vorsichtig belasten. «Die künstlichen Gelenke aus einer Kobalt-Chrom-Legierung und Po-



DR. MED. CARSTEN HELFRICH,

Facharzt für orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates FMH in Basel

lyäthylen, die vor allem für Schultern, Hüften, Ellbogen und Knie zum Einsatz kommen, werden vom Körper sehr gut angenommen», weiss Dr. Helfrich aus der Praxis. Die älteste Patientin, die er operiert hat, war 93 und konnte danach ihren Haushalt wieder selbstständig erledigen. Während sich bei einem Hüftgelenkersatz 90 % aller Patienten als sehr zufrieden erweisen, sind es bei Knieprothesen 75 %. «Das Knie ist eines der komplexesten aller Gelenke im Körper. Das feine Zusammenspiel von Muskeln, Bändern und Nerven kann kein künstliches Gelenk gleichwertig ersetzen», erklärt der Experte. Susanne Gehle ist nach ihrer Knie-Operation jedoch happy. Auch wenn sie nicht mehr klettern kann wie früher, ist sie praktisch schmerzfrei. Sie geht in die Physiotherapie, freut sich aufs Fitnesstraining und plant Reisen in die Ferne. «Für mich fängt jetzt ein neues, spannendes Leben an», ist sie sich gewiss. ■

Was empfiehlt der Apotheker? NACHGEFRAGT BEI ROLAND WYSS VON DER APOTHEKE WYSS IN BADEN

Es gibt verschiedene rezeptfreie Salben, Gels und Umschläge, die lokal auf den Schmerzpunkt appliziert werden und bei Arthrose- und Arthritisschmerzen kurz- und mittelfristig Linderung verschaffen. Wärmende Salben fördern zudem die Durchblutung. Beispiele für solche Mittel sind Medikamente mit entzündungshemmenden Wirkstoffen wie Diclofenac oder Ibuprofen. Sie können sowohl lokal angewendet als auch in Tablettenform eingenommen werden. Im Phyto-Bereich haben sich Wallwurz-, Teufelskrallen- und Weidenrindenextrakt als entzündungshemmend bewährt. Dem Extrakt der Grünlippmuschel werden bei regelmässiger Einnahme über längere Zeit entzündungshemmende, schmerz-

lindernde und knorpelschützende Eigenschaften zugeschrieben. Cayenne-Pfeffer- und Lindengrün-Öl wirken wärmend und tragen bei rheumatischen Erkrankungen zur Schmerzlinderung bei. Heublumenwickel und Fangopackungen regen die Durchblutung an. Kortison ist nach wie vor der wirkungsvollste Entzündungshemmer, muss aber vom Arzt dosiert und verschrieben werden. Schmerzmittel und Antirheumatika, die ebenfalls auf Rezept verordnet werden, sollten nicht nur sporadisch, sondern als Kur (teilweise über mehrere Wochen) eingenommen werden, damit die Entzündung abklingen kann. Glucosamin und Chondroitin können den Gelenkknorpel stabilisieren.

Fotos: zVg