

**Verlust an Lebensqualität durch Gelenksverschleiß**

## **Arthrose vorbeugen und behandeln**

**Altersbedingt, aber auch forciert durch falsche Belastung oder Übergewicht nutzen sich in den großen Gelenken Hüfte und Knie der Knorpel und der Knochen ab. Die dadurch entstehenden Abriebpartikel verursachen Entzündungen und führen zu starken Schmerzen. Dass mittlerweile auch der Gelenksverschleiß neben Bluthochdruck, Adipositas und Diabetes Typ 2 zu den Volkskrankheiten zählt, erläuterte Orthopädieprimar Björn Rath den über 400 Teilnehmern beim Wissensforum am Klinikum Wels-Grieskirchen.**

„Von der sogenannten Osteoarthrose betroffen sind in Österreich heute 1,4 Millionen Menschen – unter den 65-Jährigen 48 Prozent der Frauen und 31 Prozent der Männer“, sagt Rath. In mehr als der Hälfte der Fälle handelt es sich um Beschwerden im Kniegelenk. „Man bedenke, dass sich die Anzahl der Patienten mit Kniearthrose in den letzten zehn Jahren verdoppelt hat. Wer die Ursachen für diesen Trend sucht, findet sie hier: Ein Drittel des Tages verbringen wir sitzend. Und 1,2 Millionen Menschen in Österreich sind übergewichtig.“

### **Prävention ist möglich**

Neben der altersbedingten Abnutzung, Bewegungsmangel und Übergewicht begünstigen auch angeborene Fehlstellungen des Gelenkes, Stoffwechsel- oder entzündliche Erkrankungen sowie eine genetische Veranlagung den Abbau von Knorpel und Knochenschicht. „Wenn Sie sich nun fragen, kann ich einer Arthrose denn überhaupt vorbeugen, lautet die Antwort eindeutig ja!“, so der Gelenkexperte. „An vorderster Stelle stehen Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Es folgen eine ausgewogene Ernährung und das Erreichen des Normalgewichts. Die Kniegelenke, zum Beispiel, werden um das Fünffache des eigenen Körpergewichts belastet. Das bedeutet, dass schon eine Gewichtsreduktion von zehn Kilo die Gelenke um 50 Kilogramm entlastet. Das macht einen deutlichen Unterschied!“

### **Konservative Therapie hat Vorrang**

Um Schmerzen zu lindern, Entzündungsprozesse zu stoppen und Muskelkraft wiederaufzubauen, wird in der Behandlung vorerst auf intensive konservative Therapiemöglichkeiten gesetzt. Dazu zählen Ernährungsberatung und Reduktion von Übergewicht, Schmerzmittel mit und ohne entzündungshemmende Wirkung, Injektions- und Physiotherapie sowie orthopädische Maßnahmen. „Eine Wunderspritze gegen Arthrose gibt es leider – noch – nicht!“, so Rath. „Infiltrationen mit Kortison, Hyaluronsäure oder

körpereigenem Plasma können in frühen Stadien des Knorpelabbaus Entzündungen hemmen und Schmerzen reduzieren, sodass eine verbesserte Mobilität erreicht werden kann. Ein Wiederaufbau des Knorpels ist aber nicht möglich.“

### **Hilfe durch modernste Kunstgelenke**

Eine weitere Option beim fortgeschrittenen Gelenkverschleiß ist der Ersatz des Gelenks durch eine Prothese. Der richtige Zeitpunkt dafür ist individuell verschieden. „Die Beschwerden des Patienten, der klinische Gelenkstatus und das Röntgenbild geben uns Aufschluss über den Zustand des Gelenks“, sagt Rath. „Ausschlaggebend für die OP sind aber der subjektive Leidensdruck und die Beschwerden des Patienten.“ Für den Eingriff stehen heute modernste Operationstechniken zur Verfügung. Bereits seit 2022 erfolgen am Klinikum Wels-Grieskirchen Implantationen von künstlichen Kniegelenken mit Unterstützung einer Augmented-Reality-Navigation. „Die Prothese kann millimetergenau platziert und optimal an den Bedürfnissen des Patienten ausgerichtet werden“, so Rath. Auf die OP können sich Patienten vorbereiten: „Durch Bewegungstraining unter der Anleitung eines Physiotherapeuten stärken Sie einerseits Ihre Muskulatur und darüber hinaus auch Ihren Allgemeinzustand. Das hilft Ihnen, nach dem Eingriff schneller wieder fit zu werden.“

### **Und dann?**

Auch mit einem Kunstgelenk gibt es keine Einschränkung hinsichtlich der Belastbarkeit. „Die Endoprothese ist sofort nach der OP belastungsstabil, der Knochen benötigt allerdings vier Wochen zum Anwachsen“, sagt der Experte. Dann sind vor allem Schwimmen, Wandern, Skifahren und Tennis wieder erlaubt. „Voraussetzung ist allerdings, dass Sie Ihre Muskeln – am besten unter trainingstherapeutischer Anleitung – stärken, um Stürze zu vermeiden“, so Rath.

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Rath\_Björn\_Dr\_Prim\_Prof\_Ortho\_Ambu.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Prim. Prof. Dr. Björn Rath, Leiter der Abteilung für Orthopädie und chirurgische Orthopädie am Klinikum Wels-Grieskirchen

**Bild:** KWG\_Volkskrankheiten\_Arthrose\_-113.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Werner Gattermayr

**Bildtext:** Über 400 Besucher informierten sich beim Wissensforum am Klinikum Wels-Grieskirchen zum Thema Volkskrankheiten. Dass neben Bluthochdruck, Adipositas und Diabetes Typ 2 mittlerweile auch der Gelenkverschleiß zu den Volkskrankheiten zählt, berichtete Orthopädieprimar Prof. Dr. Björn Rath.

**Bild:** KWG\_Volkskrankheiten\_Arthrose-100.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Werner Gattermayr

**Bildtext:** Der Gelenksverschleiß zählt heute zu den Volkskrankheiten, die durch einen bewegungsarmen Lebensstil und Übergewicht forciert werden. Wenn Schmerztherapie, Gewichtsreduktion und Physio zu wenig effektiv sind, wird vor allem bei Hüfte und Knie ein Kunstgelenk eingesetzt.

**Bild:** KWG\_Volkskrankheiten\_Arthrose\_-051.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Werner Gattermayr

**Bildtext:** Ausschlaggebend für die Implantation eines Kunstgelenks sind neben dem Zustand von Knorpel und Knochen vor allem der subjektive Leidensdruck und die Beschwerden des Patienten. Arzt und Patient entscheiden gemeinsam, wann es soweit ist.

*„Von Osteoarthrose betroffen sind in Österreich heute 1,4 Millionen Menschen.“*

*„Die Anzahl der Patienten mit Kniearthrose hat sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Wer die Ursachen für diesen Trend sucht, findet sie hier: Ein Drittel des Tages verbringen wir sitzend. Und 1,2 Millionen Menschen in Österreich sind übergewichtig.“*

*„Wenn Sie sich nun fragen, kann ich einer Arthrose denn überhaupt vorbeugen, lautet die Antwort eindeutig ja!“*

*„An vorderster Stelle stehen Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Es folgen eine ausgewogene Ernährung und das Erreichen des Normalgewichts.“*

*„Eine Wunderspritze gegen Arthrose gibt es leider – noch – nicht!“*

*„Infiltrationen mit Kortison, Hyaluronsäure oder körpereigenem Plasma können in frühen Stadien des Knorpelabbaus Entzündungen hemmen und Schmerzen reduzieren, sodass eine verbesserte Mobilität erreicht werden kann. Ein Wiederaufbau des Knorpels ist aber nicht möglich.“*

*„Die Endoprothese ist sofort nach der OP belastungsstabil, der Knochen benötigt allerdings vier Wochen zum Anwachsen.“*

*„Voraussetzung ist allerdings, dass Sie Ihre Muskeln – am besten unter trainingstherapeutischer Anleitung – stärken, um Stürze zu vermeiden.“*

**Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.200 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

**Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen**

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: [kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)