

Thema: Was ist eine Arthrose, wie kann sie überhaupt entstehen?

Link: <http://www.amedo.de/group/topics/show/67198-was-ist-eine-arthrose-wie-kann-sie-ueberhaupt-entstehen>

von Helli45

Seit einigen Jahren, weiß ich, dass auch ich sie, die Arthrose, habe. Aber ich habe sie lange Zeit, mindestens 15 Jahre, völlig ignoriert und jetzt ist die Symptomatik enorm ausgeprägt, so, dass ich sie nun nicht mehr ignorieren kann.

Aus diesem Grund, habe ich nun etwas genauer nachgeforscht, und mich kundig darüber gemacht, ich denke, es könnte ja u.U. auch mehrere Leute betreffen, die, genauso wie auch ich, mehr darüber wissen möchten.

Dieses "Wissen" habe ich aus dem Internet z.B. von: <http://www.dr-gumpert.de/html/arthrose.html#c6909>, aber auch aus medizinischen Büchern, die ich berufsbedingt, ich war Krankenschwester und Arzthelferin, habe.

Was genau ist sie nun, diese Krankheit und wie verläuft sie? Der Begriff **Arthrose** bedeutet übersetzt zunächst nichts weiter als eine **Gelenkerkrankung**.

In der Medizin, ist die Arthrose hingegen definiert als ein zunehmender, altersabhängiger **Knorpelabrieb** der Gelenke des Körpers.

Dieser Knorpelabrieb kann schleichend erfolgen (**latente Arthrose**) oder in eine schmerzhaft Erkrankung übergehen (**aktivierte Arthrose**).

In fortgeschrittenen Fällen, stellen sich auch Veränderungen im Bereich des gelenknahen Knochens, der Gelenkschleimhaut, der Gelenkkapsel sowie der Gelenk umspannenden Muskulatur ein, so dass die Arthrose, als Krankheitsbild, nicht auf den Knorpelabrieb allein beschränkt bleibt.

Letztendlich kann Arthrose zur Zerstörung des Gelenkes führen. Das Gelenk verliert seine Form weshalb auch der Begriff **Arthrosis deformans**, eine gebräuchliche Krankheitsbeschreibung darstellt.

Tritt die Arthrose, an vielen Gelenken gleichzeitig auf, spricht man von einer **Polyarthrose**

Jeder Mensch, kann früher oder später, von Arthrose betroffen sein. Der gesamte Mensch besteht aus biologischem Gewebe, welches einem natürlichen Verschleiß im Laufe der Jahre unterworfen ist. In der Orthopädie stehen verschleißbedingte (degenerative) Veränderungen der Gelenke im Vordergrund der zu behandelnden Krankheitsbilder.

Männer und Frauen, sind gleichermaßen betroffen, auch wenn es Unterschiede in der Häufigkeit der einzelnen Krankheitsbilder gibt.

Das Leiden beginnt schleichend, i.d.R. nach dem 50. Lebensjahr, verläuft aber auch in Schüben, im Beginn meist symptomlos, später, mit zum Teil starken Schmerzzuständen. Ab einem entsprechenden Alter, lassen sich praktisch an allen Gelenken, Veränderungen im Sinn einer arthrotischen Veränderung (**Gelenkverschleiß**) erkennen.

Interessanterweise steht die Stärke des Knorpelabriebs, nicht in direktem Zusammenhang mit den Beschwerden eines Patienten. Das bedeutet, ein Patient mit relativ geringem Knorpelabrieb kann unter deutlich stärkeren Schmerzen leiden, als ein Patient mit deutlich weiter fortgeschrittener Arthrose.

Die Ursache hierfür ist, dass der Knorpelabrieb, als solcher keine Schmerzen verursacht, sondern die, durch die Knorpelpartikel ausgelöste Schleimhautentzündung (*Synovialitis / Synovitis*), des Gelenkes, die auch für die Überwärmung des Gelenkes und die innergelenkliche (*intraartikuläre*) **Wasserbildung (Erguss)** verantwortlich ist.

Von Arthrose kann jedes Gelenk betroffen sein. Am häufigsten sind Veränderungen an den großen, tragenden Gelenken vorzufinden so z.B.: **Hüftarthrose (Coxarthrose)**, **Kniewarthrose (Gonarthrose)**. Knorpelabnutzung, an diesen Gelenken, besitzt auch die größte klinische Relevanz in der **Orthopädie**.

### **Ursachen der Arthrose:**

Die Arthrose, entwickelt sich aus einem Ungleichgewicht, zwischen der Belastungsfähigkeit eines Gelenkes und der tatsächlichen Belastung.

Die **primäre Arthrose** entwickelt sich ohne erkennbare Ursache. Sie stellt die klassische, altersbedingte Arthrose dar. Der Knorpelabrieb ist hier v.a. von genetischen Einflussfaktoren bestimmt. Es bestehen auch unterschiedliche Güteklassen von Gelenkknorpel (**hyaliner Knorpel**), welcher früher, oder eben später von Abnutzung betroffen ist.

Die **sekundäre Arthrose** ist Folge von Fehlstellungen, Unfällen mit bleibenden Gelenkschäden oder Infektionen u.v.m.

Der **Gelenkknorpel** hat keine Blutgefäße. Dies bedeutet, dass er von der Gelenkflüssigkeit und den Gefäßen des Knochens ernährt wird. Dadurch erklärt sich auch die schlechte Heilungspotenz des Gelenkknorpels. Die Faserstruktur des Knorpels ist so aufgebaut, dass Belastungen sich gleichmäßig über den Knorpel verteilen. Eine gesunde Belastung ist für die Ernährung des Knorpels sogar notwendig, da durch Be- und Entlastung der Knorpel, ähnlich einem Schwamm, ausgepresst wird und dadurch die Ernährung über die Gelenkflüssigkeit verbessert wird.

Grundsätzlich unterscheidet man folgende **Ursachen für eine Arthrose:**

*Es sind angeborene Entwicklungsstörungen, wie auch Gelenkdeformitäten -*

---> *kongenitale Hüftgelenksluxation oder eine Hüftdysplasie = angeborene Hüftauskugelung oder, nicht ausreichende Hüftpfannendachreifung.*

---> *Cox vara / valga- ist ein zu steiler o. flacher Schenkelhalswinkel (CCD-Winkel)*

---> *Protrusio acetabuli - eine Vorwölbung der Hüftpfanne in das kleine Becken*

---> *Dysostosen - gutartige Knochenanbauten*



---> *Chondromatose - Knorpelbildung im Bereich der Gelenkschleimhaut*

---> *oder auch eine Fußfehlstellung, z.B. ein Klumpfuß*

Es gibt dann noch sehr viele verschiedenartige Arten der Erkrankungen, die aber hier zu weit führen würden.

Mit den verschiedenen Arthrose - "Arten" geht es beim nächsten mal weiter. Muss sie erst noch, um sie hier aufschreiben zu können, ausarbeiten.

von [Spaghettimonster](#) 

Habe seit 2007 Arthrose , und mal mehr mal weniger schmerzen im Sprunggelenk . Hatte 2006 einen kleinen Unfall mit Großer Wirkung , bin nur ausgerutscht und mit dem Fuß gegen einen Brunnen Pfosten geknallt . Bänder gerissen Gebrochenen mittel Fuß Wadenbeinbruch Juhu , Als die schrauben Drausen waren ging es los mit dem Theater seit dieser Zeit nach Reha & Krankengymnastik schmerzen das ich manchmal 2-3 Tage nach einer Kleinen Wanderung von sagen wir 1 Std oder auch mal 2 Std mit vielen Pausen ,nicht mehr gehen kann bzw nur mit Grosse schmerzen, die ich eigentlich immer habe es reicht manchmal schon der Gang bis zu Bäcker dann geht auf einmal nichts mehr und ich bin erst 45 bald  . Da ich übergewichtig bin geht das mit dem Künstlichen Sprunggelenk leider auch nicht , Was ich inzwischen aber auch Glaube das es auch Seelisch ist wenn ich schlecht drauf bin, dann sind auch die schmerzen mehr bzw sie kommen mit 100% aber wenn der Tag gut war ohne Streit und Sorgen dann kann es auch ein das es mal gut Verläuft ein Ausflug und ich wenig oder kaum schmerzen habe ,so das ich sie Ignorieren kann . Bis heute konnte mir kein Arzt richtig Helfen so das ich mit den schmerzen jede Tag Lebe was sehr an mir nagt ,weil ich mit meiner Frau keine großen Ausflüge mehr machen kann ,und das wir halt auch nur 1x am Wochenende raus können was mich auch sehr fertig macht  . Habt ihr Hausmittel oder Erfahrung wie man die Täglichen schmerzen weg bekommt bzw besämbftigen kann ????? .

Gruss Freddy

von [bermibs](#) 

Hallo Freddy,  
kurzfristig eventuell mit DL-Phenylalanin. Das ist ein natürliches Schmerzmittel.

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/naturarzt\\_und\\_anderes/dlpa-ein\\_naturliches\\_schmerzmittel.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/naturarzt_und_anderes/dlpa-ein_naturliches_schmerzmittel.pdf)

Natürlich gehört auch viel Bewegung dazu ohne das Gelenk schwer zu belasten, wie z.B. Ergometer oder auch Schwimmen und Wassergymnastik.

Langfristig wäre der sicherste Weg die aktive Knorpelregeneration mit Knorpelnährstoffen wie Glucosamin und Chondroitin. Das dauert aber seine Zeit. Bei mir war es rund ein Jahr, bis ich vollkommen beschwerdefrei war (Knie, LWS).

Hier etwas Material dazu:

<http://www.dr-feil.com/medizin/arthrose.html>

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/knorpelregeneration-arthroseprophylaxe/2-internetbeitraege-newsletter-literatur/arthrose.cc\\_newsletter.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/knorpelregeneration-arthroseprophylaxe/2-internetbeitraege-newsletter-literatur/arthrose.cc_newsletter.pdf)

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/handbuch\\_naehr-und\\_vitalstoffe.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/handbuch_naehr-und_vitalstoffe.pdf) (Seiten 205 - 211)

LG bermibs

von Helli45

Ja, es ist so, jeder Tag ist nicht wie der andere...Leider! Nachdem ich euch über die Arthrose ein klein wenig aufgeklärt habe, (jeder weiß das ja nicht), möchte ich nun gerne zu privaten Eindrücken, oder Problemen übergehen.

Und zwar: Wie ergeht es euch? Kommen eure Arthrosebeschwerden auch oftmals schubweise? Aufgrund, meiner vielen Probleme, musste ich feststellen, dass es sich bei mir bereits um eine Polyarthrose handelt. Sie heißt so, wenn sehr viele, verschiedene, Gelenke davon betroffen sind, wie z.B. bei mir.

Die schlimmsten sind nun die Fuß- wie aber auch die Kniegelenke. Oftmals, ganz besonders im Herbst, (bzw. November!), denn da kann ich kaum noch laufen. Komme mir oftmals dabei vor, wie ein uraltes "hatschendes" Weib`sen. Dann bleibe ich sehr oft stehen, damit andere Leute es nicht so merken... Was macht ihr, wenn es so schlimm ist?

Aber auch die Handgelenke sind davon betroffen. Das stört mich, ganz besonders als Hausfrau. Z.B. beim Kartoffel schälen... Dabei fand ich heraus, dass es in warmen Wasser besser geht! Also die Kartoffeln, unter Wasser, das aber warm sein muss, schälen. Irgendwie muss man sich ja kümmern, damit man wenigstens "etwas" schafft.

Wie geht es euch und habt ihr auch schon irgendwelche Trick`s herausgefunden?

von [hansduschke](#)

Hallo Freddy,

Probieren Sie mal Arthrose - Der Weg zur Selbstheilung, z. B. bei amazon, (von E. Fisseler). Ist ne Radikalkur und ändert das Leben erheblich, aber bei mir waren die Schmerzen nach 4 Tagen weg. Ich mach die Diät jetzt schon über 3 Jahre und nicht mehr konsequent, aber nach meinen Erfahrungen hilft sie. Heilen tut sie nix, sobald man ein paar Tage aussetzt, sind die Schmerzen wieder da.

Ansonsten möglichst auf Alkohol, Zucker und Fleisch verzichten und auf Vollwertkost umsteigen. Weiterhin positiv aus wirkt sich nach meinen bisherigen Erfahrungen täglicher Frischkornbrei.

Glucosamin und Chondroitin hat bei mir auch nach nem Dreivierteljahr leider nix gebracht. Eine schweizer Orthopädin empfiehlt Hagebuttenpulver, das der Entzündungshemmung dient und leichte Besserung bringen könnte.

gruß  
hans d

von gila2

Danke liebe Helli,

dass Du Dir die Mühe gemacht hast, uns die verschiedenen Arthrose-Arten zu erläutern. Ich persönlich habe gute Erfahrungen gemacht mit Säure-Basenausgleichs und mit Mobiforte sowie Glucosamin-Chondroitin. Dazu viel Bewegung an der frischen Luft, auch mit Schmerzen. Wenig Alkohol, Fleisch und Zucker. Letzteres ersetze ich durch Xylithol (klappt sogar beim Kuchenbacken).

Ich wünsche allen eine schmerzfreie Zeit

gglG Gila