



# Das Leben neu angehen

**PD Dr. Manuel Weißenberger, Facharzt für Orthopädie  
und Unfallchirurgie, über Arthrose**

Wenn beispielsweise nach einer Wanderung das Knie dick, rot und warm ist, sollte man hellhörig werden. Schmerz, der sich während oder nach einer intensiveren Anstrengung entwickelt und dann auch in Ruhephasen und nachts auftritt, sei ein klassisches Anzeichen einer Arthrose. „Dabei handelt es sich um eine chronische Gelenkerkrankung“, erklärt PD Dr. Manuel Weißenberger, Arzt in der Praxis für Orthopädie und Chirurgie in Würzburg (OCW). Arthrose betreffe vornehmlich den Knorpel, aber auch den Knochen und umliegende Gelenkstrukturen. Die bislang nicht heilbare Erkrankung, so der Arthrose-Spezialist, habe zwei Komponenten: Zum einen wellenförmig auftretende Entzündungsaktivitäten, zum anderen Verschleiß. Letzter, der mit zunehmendem Alter auftritt, sei auch eine ihrer Hauptursachen. Darüber hinaus spiele die individuelle Zusammensetzung des Gelenkknorpels eine Rolle, Achsenfehlstellungen des Beines, aber auch entzündliche Erkrankungen wie Rheuma oder Gicht. Möglich sei zudem eine Arthrose-Entwicklung nach Unfällen. Spätestens, wenn schmerzhafte Episoden immer wieder auftreten, sich Symptome verschlimmern und neue hinzukommen, sei es Zeit, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen, so PD Dr. Weißenberger. „In der Praxis werden die Patientinnen und Patienten zunächst zu ihren Beschwerden befragt“, erklärt er. „Danach folgt die körperliche Untersuchung“, dann die bildgebende Diagnostik (Ultraschall und Röntgen), um einschätzen zu können, wie weit die Arthrose fortgeschritten ist. „Der dritte diagnostische Baustein kann eine weiterführende Schnitt-Bildgebung sein, etwa mittels MRT.“ Ist die Diagnose gestellt, heißt es, das Leben neu anzugehen. Er setze auf eine individuelle, interdisziplinäre und nach aktuellen Leitlinien aufgebaute Arthrose-Therapie auf der einen Seite, klammert auf der anderen Seite die Eigenverantwortung der Patientinnen und Patienten aber nicht aus. „Patienten benötigen nicht nur Schmerzmittel, Einlagen oder Physiotherapie. Sie müssen ihren Lebensstil ändern“, sagt der Orthopäde. Das betreffe in erster Linie das Kör-

pergewicht, welches im „normalen Bereich“ liegen sollte. Auch Sport sei wichtig. Der Arzt rät zu gleichmäßigen Bewegungsformen wie Radfahren, Schwimmen oder gymnastische Übungen für die gelenkumspannende Muskulatur. Stoß-Belastungen, wie sie beim Joggen auf Asphalt oder bei Bergwanderungen auftreten, gelte es ebenso zu vermeiden wie Stop-and-Go-Bewegungen, die für Tennis oder Squash charakteristisch sind. Er empfiehlt außerdem eine fleischarme Ernährung, da sich die hierbei anfallende Harnsäure auch in den Gelenken anreichern könne und dort zu Entzündungen führe. Stattdessen sollten Betroffene auf Gemüse und Kräuter setzen. Zutraglich könnten auch entzündungshemmende und durchblutungssteigernde Gewürze wie Kurkuma, Koriander, Muskat und Chili sein, ebenso wie Quark- oder Retterspitz-Wickel zur äußerlichen Anwendung. Tapes hingegen hätten seiner Ansicht nach keinen großen Stellenwert. Wohingegen durch Akupunktur eine Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung erzielt werden könne. Aspekte wie Spritzenbehandlungen mit Kortison und Hyaluronsäure sowie Eigenblutbehandlungen (PRP) kämen ebenso wie die zeitlich begrenzte Gabe von entzündungshemmenden Schmerzmitteln infrage. „Allerdings erst im fortgeschrittenen Stadium und nicht als Dauerlösung.“ Wenn sich zeige, dass die Erkrankung mit konservativer Therapie nicht mehr in den Griff zu bekommen ist und die Lebensqualität erheblich leidet, müsse gemeinsam mit der betroffenen Person über operative Maßnahmen nachgedacht werden. „Dies geschieht mit modernsten Methoden und Materialien, will heißen, minimalinvasiv, mit wenig Blutverlust und einer schnellen Mobilisierung (Fast Track), so dass Sekundärkomplikationen wie Thrombosen sehr selten geworden sind“, sagt der Facharzt.

*Nicole Oppelt*

Fotos: ©Rotkreuzklinik Würzburg, ©depositphotos.com/@imagepointfr



[www.ocwuerzburg.de](http://www.ocwuerzburg.de),  
[www.rotkreuzklinik-wuerzburg.de](http://www.rotkreuzklinik-wuerzburg.de)