

**meine  
apotheke**<sup>®</sup>  
Gesundheit maßgeschneidert



**Für Ihr Lächeln  
geben wir  
alles!**

Jubiläumsangebot:  
Gratis-  
Zahnpflegeset\*  
vom 14. bis 26.  
September 2009!

\* Solange der Vorrat reicht, in allen teilnehmenden Apotheken.

Schauen Sie rein: **Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit!**

Denn „meine apotheke“ steht seit 6 Jahren für Apotheken, die mehr bieten:

- unabhängige Beratung
- maßgeschneiderte Gesundheitstipps und
- faire Preise

Und das ist ein Grund zum Feiern.

2000 Mal in Deutschland, 1 Mal auch in Ihrer Nähe.

Die Adressen finden Sie unter:

**www.meineapotheke.de**

## MEDIZIN

# Ist das Gelenk sehr stark beschädigt, kann oft nur noch eine Prothese helfen

FORTSETZUNG VON SEITE 45

## Woran erkenne ich, ob die Ursache für meinen Schmerz wirklich Arthrose ist?

Dr. Klauser: „Wenn sich das Gelenk äußerlich verändert und verformt und so voluminöser erscheint. Oft sind die Schmerzen auch mit Kraftlosigkeit in den Gelenken verbunden und die Beweglichkeit eingeschränkt.“

Ob tatsächlich Arthrose vorliegt, zeigt eine Röntgenuntersuchung oder ein MRT (Magnetresonanztomografie) beim Arzt.

## Ist Arthrose heilbar?

Dr. Rahmzadeh: „Nein, da Knorpel nicht regenerierbar sind. Arthrose ist nur symptomatisch therapierbar.“

## Kann ich mich selbst therapieren?

Dr. Rahmzadeh: „Man kann seine Lebensgewohnheiten so umstellen, dass der Fortgang der Arthrose verlangsamt wird. Zum Beispiel Übergewicht vermeiden oder auf extreme körperliche Belastungen verzichten.“

## Was hilft gegen Schmerzen?

Dr. Rahmzadeh: „Schmerzmittel, physikalische Therapie wie Kälte- oder Wärmebehandlung, Elektro- oder Bestrahlungstherapie.“

## Welche Behandlung verspricht den größten Erfolg?

Dr. Rahmzadeh: „Es gibt unterschiedliche Ursachen, Indikationen und Erkrankungsverläufe. Deshalb gibt es nicht DIE richtige Behandlung.“

## Welche neuen Therapien gibt es für Knie, die meistens betroffen sind?

Christian Rose, Facharzt für Orthopädie, Orthopädische Praxis Berlin: „Synthetische Hyaluronsäure wird mehrfach ins Kniegelenk gespritzt. Diese Säure ist normalerweise ein körpereigener Stoff, der die Knochen schmiert und die Knorpel ernährt. Sie bildet sich in der Regel in der Gelenkkapsel. Durch die Zufuhr von außen hören Reizungen und Entzündun-

gen auf, das Gelenk kann sich wieder selbst schmieren.“

## Wann muss operiert werden?

Dr. Rahmzadeh: „Das hängt ganz davon ab, wie groß die Schmerzen sind und wie sehr sich der Patient in seiner Beweglichkeit eingeschränkt fühlt.“

## Welche OP-Methoden gibt es?

Dr. Rahmzadeh: „Unter anderem die Arthroskopie. Dabei werden zum Beispiel im Knie überschüssige Gewebe-

wucherungen aus dem Knie entfernt. Bei einer Umstellungsosteotomie können Fehlstellungen wie O-Beine korrigiert werden.“

## Wann muss ein neues Gelenk eingesetzt werden?

Dr. Rahmzadeh: „Ist das Gelenk sehr arthrosegeschädigt, der Knochen aber noch gut erhalten, kann der Einsatz eines Oberflächenersatzes am Hüftgelenk sinnvoll sein. Dabei wird der Oberschenkelknochen wie eine Zahnkrone mit einer Kappe aus Metall überkront. Wenn die Knochenqualität am Hüftgelenk den Oberflächenersatz nicht mehr zulässt, empfiehlt sich die konventionelle Total-Endoprothese mit Schaft.“

## Kann man die Arthrose auch wegessen?

Dr. Rahmzadeh: „Nein, es gibt keine wissenschaftliche Studie, die nachhaltig belegt, dass zum Beispiel durch eine diätische Ernährungsweise der Arthrose effektiv begegnet werden kann.“

## Kann ich Arthrose durch Sport vorbeugen?

Christin Ufer, Leiterin Reha-Sport Berlin: „Ja. Auf alle Fälle lohnt es sich, aktiv zu sein und sich auch im Alltag regelmäßig zu bewegen. Das heißt, man sollte mindestens zweimal die Woche 30 Minuten Sport machen. Die Bewegungen sollten ruhig und fließend sein.“ Gelenkbewegung ohne starke Krafteinwirkung sind empfehlenswert. (Siehe auch 5 Sport-Freunde und 5 Sport-Feinde, Seite 45.)

## So sieht ein gesundes Knie aus...



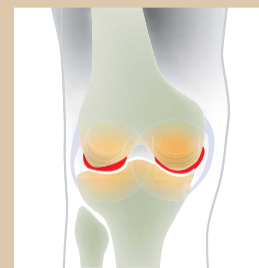
Die Grafik zeigt, wie komplex ein gesundes Kniegelenk aufgebaut ist. Schließlich ist es u. a. verantwortlich dafür, dass wir laufen oder Treppen

steigen können. Zwischen dem Oberschenkel, der Kniescheibe und dem Schienbein befinden sich u. a. der Meniskus und Gelenkknorpel.

## ... und so das Arthrose-Knie



Damit Stoßbewegungen (z. B. beim Springen) abgedämpft werden können, sind die Gelenke mit einer dünnen Knorpelschicht (blau) überzogen.



Bei Arthrose wird der schützende Knorpel erst geschädigt und dann vollständig abgebaut, sodass die Knochen freiliegen und aufeinanderreiben (rot).