**Gonarthrose**

Arthrose im Knie: Was bedeutet das und wie können Arzt und Sanitätshaus helfen?

Obwohl wir in unserem modernen Lebensstil meist sitzend unseren Alltag verbringen, gehört der Mensch zu den Läufern in der Tierwelt. Die zweibeinige Fortbewegung hat aber ihre eigene Problematik: Alles Körpergewicht wird beim Gehen und Laufen nur von der unteren Extremität gestützt. Eine besondere Belastung stellt dies für das Kniegelenk dar, aus dem sowohl viel Bewegung als auch viel Kraft für die Fortbewegung kommt. Fehlstellungen, Unfälle oder Übergewicht, erbliche Vorerkrankungen oder arbeitsbedingte sowie sportliche Überlastungen können ihr Übriges hinzugeben und das Kniegelenk leidet. Als Folge verschleißt der Knorpel und es entsteht eine Schädigung im Kniegelenk.

Was ist Gonarthrose?

Als Gonarthrose bezeichnet man die Abnutzung des Knorpels am Kniegelenk. Die Knorpelkissen schützen zusammen mit der Gelenkschmiere die beiden Knochenenden vor unangenehmer Reibung bei Bewegung. Arthrose ist eine fortschreitende, degenerative Erkrankung, die alle Gelenke betreffen kann. Besonders beim Knie ist die Einschränkung für betroffene Patientinnen und Patienten jedoch groß, denn das Körpergewicht lastet weiterhin auf den geschädigten Kniegelenken und erschwert damit das Gehen.

Man unterscheidet zwischen einer lateralen Gonarthrose (X-Bein) und einer medialen Gonarthrose (O-Bein). Je nach Ausprägung ist entweder die äußere Seite (X-Bein) oder die innere Seite (O-Bein) des Knorpels geschädigt, denn die Beinachse ist nicht optimal unter dem Körper ausgerichtet und der Knorpel wird ungleichmäßig belastet. Durch die vermehrte Reibung im Randbereich trägt sich der Knorpel dort verstärkt ab.

In unserer alternden Gesellschaft betrifft dies viele ältere Patientinnen und Patienten, aber auch junge Menschen können betroffen sein.

Ursachen und Symptome von Kniearthrose erkennen

Ist der Knorpel einmal geschädigt, kann er nicht wieder aufgebaut werden. Es lohnt sich also, gesunde Gelenke immer vor Überlastung zu schützen und bei Verdacht auf Kniearthrose schnell zu handeln. Durch geeignete Therapien und Maßnahmen können das Voranschreiten der Erkrankung gebremst und Schmerzen gelindert werden.

Arthrose ist mitnichten eine Erkrankung, die nur alte Menschen betrifft. Dauerhafte Fehlbelastung durch den Beruf oder durch Überforderung beim Sport, Verletzungen oder Übergewicht können über die Jahre zu Knorpelverschleiß führen. Bestehen Fehlstellungen von Geburt an, sollte auch eine entsprechende Therapie möglichst früh begonnen und lebenslang konsequent verfolgt werden. Falsche Ernährung kann Entzündungsprozesse in den Gelenken fördern und den Knorpelverschleiß dadurch verstärken.

Typische Anzeichen für Gonarthrose sind Anlaufschmerzen, vor allem morgens beim Aufstehen, die kurz darauf nachlassen. Bei stärkerer Belastung der betroffenen Gelenke nimmt der Schmerz wieder zu, sodass sich mit Fortschreiten der Krankheit die Bewegungsfreude und z. B. die maximale Gehstrecke immer mehr reduzieren. Schonhaltungen verursachen dann Folgeerkrankungen und sollten daher vermieden werden. Lassen Sie bei Verdacht auf Gonarthrose lieber frühzeitig beim Arzt ihre Gelenke checken und sich in Ihrem Sanitätshaus über die Möglichkeiten einer konservativen Therapie beraten.

Von stiller bis aktivierter Gonarthrose ist es oft ein jahrelanger Weg: Treten zunächst nur dann Schmerzen auf, wenn eine heftige Belastung stattgefunden hat, z. B. nach extremem Sport oder schwerem Heben und Tragen von Gegenständen (Grad 1, "stille" Gonarthrose), so beginnen die Symptome im späteren Verlauf bereits mit Anlaufschmerzen und Schwellungen des Gelenks durch Entzündungen (Grad 2, "aktivierte" Gonarthrose). In diesem Stadium hat sich der Gelenkspalt bereits verschmälert und der Knorpel ist ungleichmäßig abgetragen. Es bilden sich sogenannte Osteophyten. Dabei handelt es sich um neu gebildeten Knochen an den Rändern des Gelenkspaltes. Der Körper vergrößert damit die Auflagefläche des Gelenks, um die Überlastung zu kompensieren. Bei Gonarthrose Grad 3 haben sich bereits viele Osteophyten gebildet, der Gelenkspalt ist deutlich verschmälert und unregelmäßig, Entzündungen und Schmerzen gehören bei Bewegung schon zum Alltag der Betroffenen. Wenn auch im Ruhezustand Dauerschmerz im Gelenk zu spüren ist, spricht man von Gonarthrose Grad 4.

So erkennen Arzt und Techniker im Sanitätshaus eine Gonarthrose

Ein großes Problem beim fortschreitenden Gelenkverschleiß besteht darin, dass die Symptome über Jahre hinweg schleichend immer stärker werden und Patienten die Schmerzen und Einschränkungen lange nicht mit einem unwiederbringlichen Knorpelverlust in Bezug setzen. Oft wird die Gonarthrose daher erst spät erkannt. Dennoch kann ein Arzt durch bildgebende Verfahren, wie Röntgen, Computer-Tomografie (CT) oder Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT) Aufschluss darüber geben, ob es sich um Gonarthrose handelt und wie weit fortgeschritten sie ist. In Ihrem Sanitätshaus Rosenkranz Scherer kann der Techniker außerdem über eine Laufbandanalyse die Beinachsen-Abweichung messen und dazu mögliche Therapien vorschlagen. Je nach Schweregrad der Erkrankung kommen konservative oder auch operative Therapien zum Einsatz.

Therapiemöglichkeiten im Überblick

Unter den konservativen Therapien sind Physiotherapie oder physikalische Therapie zu nennen. Mit Physiotherapie können Fehlstellungen korrigiert und stützende Muskulatur aufgebaut werden. Physikalische Therapieformen, wie Moorbäder, Kälte- oder Wärmeanwendungen, Ultraschall- oder Elektrostimulationstherapie sowie Akupunktur lindern Schmerzen und verbessern dadurch die Beweglichkeit. Beim Sanitätshaus erhalten Sie Hilfe durch Varus- oder Valgus-Knieorthesen, orthopädische Einlagen und spezielle Schuhzurichtungen - natürlich auch bei Rosenkranz Scherer.

Durch geeignete Orthesen aus dem Sanitätshaus kann direkt auf das Gelenk eingewirkt werden, die medialen oder lateralen Kompartimente werden entlastet und die Beinachse korrigiert. Durch das 3-Punkte-Wirkprinzip kann eine schnelle und langanhaltende Schmerzlinderung erwirkt und die Schmerzmedikation reduziert werden.