

Arthrose (Gelenksverschleiss)

Definition:

Schaden am Gelenkknorpel

Ursachen:

- Übermässige oder falsche Belastung des Gelenks
- Bewegungsmangel des Gelenks
- Verletzungen
- Angeborene Knorpeldefekte

Symptome:

Gelenkschmerzen: Scharfer, plötzlicher Schmerz, der bei Bewegung nachlässt.
Versteifung oder Verformung der Gelenke im Verlauf.

Diagnose:

- Röntgen
- Sonographie
- MRT
- CT

Therapie:

- Sport: Nährstoffversorgung des Gelenks verbessert, daher regelmässige Bewegung, richtige Lauftechnik, gutes Schuhwerk, Fahrradhöhe korrekt einstellen
- Übergewicht reduzieren
- Kampfsportarten, Leistungssport und Überbelastungen der Gelenke vermeiden: Gelenkknorpel kann verletzt werden
- Gesunde, ausgewogene Ernährung
- Kälte und Feuchtigkeit vermeiden
- Unfallrisiken vermeiden: Verletzte Gelenke anfällig für Arthrose
- Gonarthrose: Kniegelenksarthrose, wenn konservative Therapie nicht erfolgreich ist, operative Therapie mit einer totalen Kniegelenksprothese.