

Schmerzende Gelenke und eingeschränkte Beweglichkeit sind erste spürbare Zeichen einer Arthrose. Eine frühe Behandlung mit Chondroitinsulfat kann die Arthrose stoppen. So bleiben Mobilität und Lebensqualität erhalten.

Jürg Lendenmann

Arthrose

Frühe Behandlung lohnt sich



Bild: Jürg Lendenmann

PD Dr. med. Daniel Uebelhart ist Leiter des Instituts für Physikalische Medizin an der Rheumaklinik des Universitätsspitals Zürich.

Mit dem Alter baut sich der Gelenknorpel langsam ab, die Gelenke werden steifer. Setzt dieser Vorgang schon früh ein, kommt es zu einer Gelenkerkrankung: der Arthrose. «Obwohl vor allem ältere Leute an Arthrose leiden, kann diese degenerative Gelenkerkrankung auch bei jüngeren auftreten. Betroffen sind vor allem Personen, die in Beruf oder Sport bestimmte Gelenke überbeanspruchen», erklärt PD Dr. med. Daniel Uebelhart, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin an der Rheumaklinik des Universitätsspitals Zürich.

Zur Diagnose zum Arzt

Zwar sei verständlich, dass Betroffene mit Beschwerden (s. Kasten) zuerst versuchten, sich selber zu behandeln, sagt

PD Dr. Uebelhart, doch ratsamer sei, bald den Hausarzt aufzusuchen, damit eine klare Diagnose gestellt werden könne. «Nur ein Arzt kann abklären, ob die Beschwerden wirklich von einer Arthrose herrühren und nicht von anderen Problemen mit Weichteilen, Kreuzbändern, Meniskus oder Knochen, von einer Autoimmunerkrankung oder von einer durch Erreger verursachten Gelenkentzündung. Letztere kann man nicht wie einen normalen Arthroseschub behandeln», macht der Spezialist klar. Trotzdem sei die Abklärung einer Arthrose eher einfach und könne gut vom Hausarzt vorgenommen werden, der seine Patienten auch besser kenne. Nur wenn die Diagnose unklar bleibe oder eine schwere Arthrose vorliege, dränge

sich eine Überweisung an einen Rheumatologen oder Orthopäden auf, ist PD Dr. Uebelhart der Ansicht.

Wie wird eine Arthrose behandelt?

Das A und O sei Bewegung. Sie dient der Stärkung der Muskeln und trägt so zur Entlastung der Gelenke bei. Eine Physiotherapie könne dabei helfen, sich mehr und vor allem richtig zu bewegen. Während Arthrosebeschwerden früher vor allem mit nichtsteroidalen Antirheumatika behandelt worden seien, würden diese sowie klassische Schmerzmittel heute zurückhaltend eingesetzt. Wegen ihrer Nebenwirkungen werden Wirkstoffe aus beiden Klassen «in der niedrigsten Dosis und nicht länger als nötig angewendet». PD Dr. Uebelhart: «Als Alternative bietet sich der Wirkstoff Chondroitinsulfat an. Studien haben gezeigt: Mit Chondroitinsulfat lassen sich nicht nur die Arthroseschmerzen bekämpfen und die Beweglichkeit verbessern. Der Wirkstoff vermag in vielen Fällen gar das Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen.»

Qualität geht vor

Wichtig sei, ein Chondroitinsulfat-Präparat einzunehmen, das als Medikament registriert sei. Nur bei Medikamenten sei die Wirksamkeit nachgewiesen und nur bei diesen werde die Qualität laufend überprüft. Im Gegensatz dazu hätten Nahrungsergänzungsmittel höchstens

einen positiven Einfluss auf die Ernährung, aber auch dieser sei angesichts der oft zweifelhaften Qualität dieser Präparate fragwürdig.

Früh behandeln

«Ich setze Chondroitinsulfat als Basistherapie ein», sagt PD Dr. med. Uebelhart. Ideal sei, wenn mit der Therapie begonnen werde, sobald die Diagnose Arthrose feststehe. «Wichtig ist zu wissen, dass Chondroitinsulfat nicht sofort wirkt, und einzelne Patienten nicht darauf ansprechen. Wir testen daher das Medikament während drei Monaten. Sind die Gelenke des Patienten dann beweglicher geworden, und hat er weniger Schmerzen, kann mit der Therapie fortgefahren werden.»

Parallel zur Chondroitinsulfat-Therapie empfiehlt PD Dr. Uebelhart gesundes Essen, den Abbau von Übergewicht und sich regelmässig und der persönlichen Situation angepasst zu bewegen. Kurz: mobil zu bleiben und sich so seine Lebensqualität zu sichern.

Frühzeichen einer Arthrose

Eine Arthrose beginnt schleichend, zunächst unbemerkt. Dann machen sich die ersten Beschwerden bemerkbar:

- Die Gelenke beginnen zu schmerzen – bei starker Belastung oder bei den ersten Bewegungen nach einer Ruhepause (Anlaufschmerz). Später können die Gelenke auch in Ruhe schmerzen.
- Die Beweglichkeit lässt nach. «Die Leute bewegen sich schlechter – einerseits weil sie Beschwerden haben, andererseits weil die Gelenke steifer werden», erklärt PD Dr. Uebelhart.

«Die Stärke der Schmerzen und das Ausmass der Bewegungseinschränkungen brauchen nicht mit dem Röntgenbefund übereinzustimmen. Im Röntgenbild kann von der Gelenkerstörung noch nicht viel zu sehen sein, und trotzdem verspüren die Patienten starke Schmerzen, oder umgekehrt.» Neben der Wirbelsäule sind Knie-, Hüft- und Fingergelenke am häufigsten von einer Arthrose betroffen. Die Arthrose verläuft zyklisch: Phasen mit starken Schmerzen und solche mit geringeren lösen sich ab.