

Arthrose

Was bedeutet Arthrose?

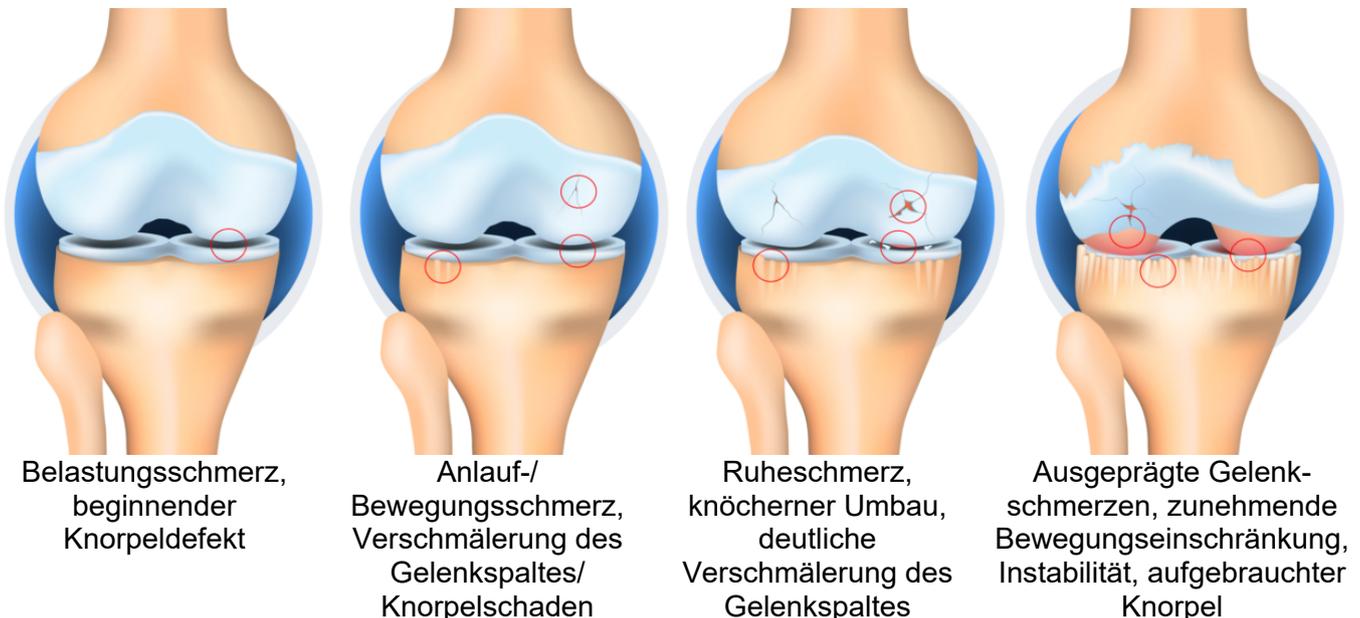
Abnutzung der jeweiligen Gelenkbinnenstrukturen inklusive Gelenkknorpel und der Kapsel-Band-Strukturen sowie Funktionsverlust der gelenkübergreifenden Muskulatur.

Folgen:

- Schmerzen
- Bewegungseinschränkung
- Deformierung der Gelenke

Verlauf der Arthrose

Stadienhafter, progredienter Verlauf mit zunehmender Abnutzung und Beschwerdesymptomatik / Funktionseinschränkung des betroffenen Gelenks.



Konservative Therapie der Arthrose

Ziel:

Verbesserung der Beschwerdesymptomatik bzw. der Funktionseinschränkung. Keine kausale, sondern nur symptomatische konservative Therapie möglich.

Gelenkschonendes Verhalten, Physiotherapie, Bewegungstraining, Gewichtsreduktion, physikalische Therapie, Schmerzmedikamente, Gelenkinfiltrationen (je nach Stadium bspw. Hyaluron, PRP „Eigenblut“ oder Cortison), ggf. orthopädietechnische Versorgung.

Operative Therapie der Arthrose

- Korrektur oder Rekonstruktion (in Einzelfällen möglich)
- Künstlicher Gelenkersatz
- Gelenkversteifung (in ausgewählten Fällen Therapie der Wahl)

Verhalten nach künstlichem Gelenkersatz

- Medikamentöse Thromboseprophylaxe und Schmerztherapie nach ärztlicher Vorgabe
- Verwendung von Stützkrücken nach Empfehlung des / der Arztes/ -in
- Keine Sauna / Thermalbäder bis zur gesicherten Wundheilung
- Autofahren je nach Belastungs- und Koordinationsfähigkeit

Sportarten nach H-TEP oder K-TEP

Empfohlen:

- Schwimmen (Kraulen, Rückenschwimmen)
- Ergometer, Radfahren
- Wandern, Nordic Walking
- Langlauf (klassischer Stil)
- Moderates Gerätetraining

Ungünstig:

- Kontaktsportarten/ Kampfsport
- Stop and Go Sportarten wie Tennis/ Squash
- Ski fahren (Sturzgefahr)
- Risikosport wie Paragleiten, Fallschirmspringen oder ähnliches