

# Arthrose

## Was ist Arthrose?

### Ursachen / Risikofaktoren



Zentrum für Orthopädie  
und Neurochirurgie Hof



menschlich nah  
kliniken hochfranken



ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE BAYREUTH

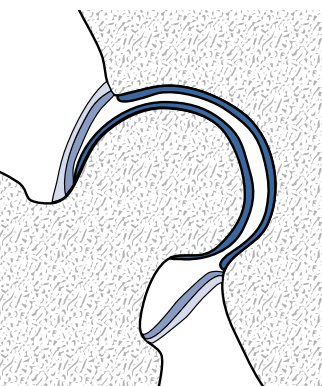
## Was ist Arthrose?

Arthrose ist ein Verschleißprozess eines Gelenks. Dabei ist nicht nur die Oberfläche eines Gelenks betroffen, sondern alle Bestandteile eines Gelenks. Um die möglichen Ausprägungen eines arthrotischen Gelenks (Schwellung, Verformung, Gelenkflüssigkeitsbildung ...) zu verstehen, sind Kenntnisse über die Anatomie eines Gelenks erforderlich.

---

## Anatomie und Physiologie eines Gelenks

Ein Gelenk besteht aus den beteiligten und beweglichen Knochen, die an den Kontaktstellen mit Gelenkknorpel überzogen sind. Die knöchernen Gelenkteile werden von einer Gelenkkapsel zusammengehalten und von Bändern stabilisiert. Man muss sich also eine Hülle oder einen Hohlraum um die beweglichen Anteile eines Gelenks vorstellen. Diese Hülle (Gelenkkapsel) ist von einer Schleimhaut überzogen, die ein Leben lang eine schleimige Flüssigkeit absondert und „verbrauchte“ Flüssigkeit wieder resorbiert.



- Knorpel
- Gelenkkapsel
- Gelenkschleimhaut

Durch diesen ständigen Erneuerungsprozess trägt die Schleimhaut ganz wesentlich dazu bei, dass die Gelenkflächen einer nur sehr geringen Reibung unterliegen und so eine hohe Lebensdauer der Gelenke resultiert. Kein mechanisches Gelenk kann so lange funktionieren wie ein Gelenk des Menschen!



## Ursachen von Arthrose

In Abhängigkeit vom Alter tritt eine Arthrose von selbst auf. Voraussetzung ist allerdings, dass ein Gelenk „alt genug“ wird. Häufig übertreffen die Gelenke die Lebenserwartung der anderen Organe (Herz, Lunge ...). Trotzdem kann eine Arthrose schon vorher aufgetreten sein. Dann liegen außer dem Alter noch andere Gründe vor. Verletzungen (z.B. Schäden des Knorpelbelags) können ein Gelenk schon in jungen Jahren so stark schädigen, dass eine Arthrose in wenigen Jahren folgen kann.

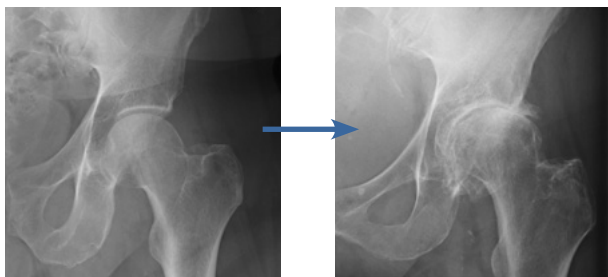
Auch eine Entzündung (Rheuma) könnte zu einer Gelenkschädigung führen, die einen schnellen Verschleiß zur Folge hat. Letztlich spielt das Übergewicht und eine sportliche (zu hohe) Belastung auch eine große Rolle bei der vorzeitigen Arthrose.

---

## Wie sieht Arthrose aus?

Das sogenannte Vollbild der Arthrose zeigt ein vergrößertes Gelenk mit deformiertem Knochen, verdickter Gelenkkapsel, teilweise verkürzten oder überdehnten Bändern. Auch findet sich häufig z.B. an den Kniegelenken die Ausbildung eines O- oder X-Beines. Die Fingergelenke sind bei Arthrose deutlich verdickt, oft auch verformt. In solch einem Zustand ist die natürliche Beweglichkeit stark eingeschränkt.

Bis es zu einem Endzustand einer Arthrose kommt, gibt es zahlreiche Vorstufen. Oft können schon bei den ersten Anzeichen starke Schmerzen auftreten. Von außen ist dann die beginnende Arthrose noch nicht zu sehen. Die Schmerzen müssen dann als Warnzeichen verstanden werden.



Schmerzen, Schwellung, Verformung, Bewegungseinschränkung sind die Hauptmerkmale der fortgeschrittenen Arthrose

---

### **Arthrose-Vorbeugung**

Die Verhinderung einer vorzeitigen Arthrose ist bei früher Erkennung der Anzeichen möglich. Wichtig ist es, die ersten Zeichen wahrzunehmen und vorhandene Risikofaktoren zu kennen!

#### *Erste Zeichen einer Arthrose*

- Schmerz ohne Verletzung
- Schmerz beim Sport oder nach Sporttreiben
- Schwellung eines Gelenks
- Äußere Gelenkveränderungen
- Innere Reibephänomene, Schnappen oder Knacken

## Ein gesundes Gelenk macht keine Schmerzen!

### ► *Risikofaktoren*

- Übergewicht / falsche Ernährung
- Leistungssport
- O-Bein/X-Bein
- Familiengeschichte
- Angeborene Gelenkfehlformen
- Stoffwechselerkrankungen
- Frühere Gelenkverletzung mit Knorpelschaden
- Durchgemachte rheumatische Erkrankung

Wenn zwei Risikofaktoren zusammenkommen, kann eine frühe Arthrose entstehen.

---

### Was tun, wenn man Anzeichen einer Arthrose erkennt?

Wenn man der Meinung ist, dass ein Merkmal einer Arthrose vorliegt, sollte eine orthopädische Untersuchung baldmöglichst erfolgen. Oft reicht eine Untersuchung und ein Röntgenbild aus, um eine sachgerechte Beratung durchführen zu können.



**GenuTrain® A3**  
AKTIVBANDAGE



ENTLASTET UND STABILISIERT  
DAS KNIEGELENK BEI ARTHROSE

[BAUERFEIND.COM](http://BAUERFEIND.COM)

---

## Terminvereinbarung – Kontakt

### **Zentrum für Orthopädie und Neurochirurgie Hof**

Eppenreuther Straße 28, 95032 Hof, Tel.: 0 92 81 / 90 98  
[www.orthopaedie-hof.de](http://www.orthopaedie-hof.de)

### **Praxisfiliale Orthopädie in der Klinik Münchberg**

Hofer Straße 40, 95213 Münchberg, Tel.: 0 92 51 / 60 63 99 9  
[www.orthopaedie-hof.de](http://www.orthopaedie-hof.de)

### **Orthopädische Chirurgie Bayreuth**

Parsifalstraße 5, 95445 Bayreuth, Tel.: 09 21 / 7 57 57-0  
[www.oc-bayreuth.de](http://www.oc-bayreuth.de)