

## Infoblatt zur komplexen konservativen Therapie der Wirbelsäulen- und Gelenkarthrose

Üblicherweise beginnt die Therapie der Gelenkarthrose konservativ, das heißt ohne chirurgischen Eingriff. Um keine überzogenen Erwartungen entstehen zu lassen, muss vorab gesagt werden, dass es bisher keine Therapie gibt, die eine Gelenkarthrose wirklich heilen könnte.

### Die komplexe konservative Therapie kann nie zu früh, aber sicher zu spät beginnen

**Wir setzen uns positiv mit einem natürlichen Prozess der Bewegungsorgane auseinander – dem Verschleiß!**

Alle nachstehenden Maßnahmen konzentrieren sich darauf, Schmerzen der Patienten zu lindern, die Gelenksteifigkeit zu verringern, die Funktionen zu verbessern und weiteres Voranschreiten der Krankheit zu verlangsamen oder zu verhindern. Unter diesem Aspekt haben die unten genannten Therapiemaßnahmen auch wirklich eine hohe Erfolgsquote, v.a. wenn sie als Komplextherapie zur Anwendung kommen.

Ziel der Behandlung ist es, die Entzündungsreaktionen im und um das Gelenk positiv zu beeinflussen und zu reduzieren.

### Entzündung macht den Schmerz!

In der konservativen Behandlung der Kniearthrose haben sich im Rahmen der **Physiotherapie** Bewegungsformen bewährt, die zum einen die Beweglichkeit des Gelenks erhalten, wenn möglich sogar verbessern und zum anderen die Muskulatur, die auf das Kniegelenk einwirkt zu kräftigen und zu dehnen. Der Verschleiß des Gelenkknorpels bringt es mit sich, dass die Stabilität zunehmend verloren geht und sich die Elastizität der Gelenkkapsel erheblich reduziert.

### Gewebesteifigkeit macht unbeweglich!

Daher sind zwei spezielle Therapieformen – die **Manuelle Therapie** und das **Medizinische Aufbautraining** für eine effektive konservative Arthrose-Behandlung unverzichtbar.

Mit den Techniken der Manuellen Therapie ist der erfahrene Therapeut in der Lage bestimmte Bereiche des Gelenkknorpels zu entlasten (Traktion/Extension) und durch rhythmische Belastung die Ernährung des noch

vorhandenen Knorpelgewebes sehr positiv zu beeinflussen. Die Qualifikation der Manuellen Therapie kann nur in einer mehrjährigen Weiterbildung von Physiotherapeuten und Ärzten erworben werden.

Durch das feinfühlig exakt achsengerechte Bewegungen des Gelenks kommt es zu einer **Beruhigung der Entzündungsreaktionen im Gelenk und der Gelenkkapsel**. Eine der positiven Reaktionen ist die erhebliche Verbesserung der Qualität der Gelenkflüssigkeit und somit deren „Schmiereigenschaften“.

### **Bewegung reduziert Entzündung!**

Mit einer auf die individuelle Belastbarkeit abgestimmte **Medizinische Trainingstherapie** werden entzündungshemmende Prozesse im Gelenk unterstützt und die aktive Stabilität durch den Kraftzuwachs deutlich steigert. Darüber hinaus kommt ein **spezielles Koordinationstraining** zur Anwendung, das die Sicherheit bei allen Bewegungen verbessert.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass durch **gezieltes Training bis ins hohe Alter außergewöhnlich gute Ergebnisse** erzielt werden können.

**Bessere Lebensqualität und mehr Lebensfreude sind der Lohn für die kleinen Mühen!**

### **Wärme und Kälte – aber immer sanft!**

Zur weiteren Unterstützung der manuellen Behandlung und des medizinischen Trainings eignen sich **thermische Anwendungen**. Bei leichteren Reizungen und guter Verträglichkeit ist durchaus **sanfte Wärme** angebracht. Bei ausgeprägten entzündlichen Reaktionen ist **sanfte Kälte** mit Quark oder Heilmoorauflagen zu bevorzugen. Es ist immer darauf zu achten, dass die thermischen Anwendungen nicht zu heiß und nicht zu kalt erfolgen, da dadurch unkontrollierbare Reaktionen die Folge sein können.

### **Mehr Energie für die Zellen verbessert Stoffwechsel und steigert die Leistung!**

Ein weiterer Baustein der konservativen Arthrose-Therapie ist die Anwendungen von **speziellen elektromagnetischen Impulsen**. Diese haben zum Ziel die elektrische Spannung zwischen den Zellen und der Umgebung (**Bindegewebe-Matrix**) zu verbessern. Dadurch kommt es zu einer **Regeneration im Gewebe** und zur **Verbesserung des Stoffwechsels**, ohne dass eine Steigerung der Gewebetemperatur eintritt und möglicherweise die Entzündung verstärkt würde. Der Erfolg dieser Therapie hängt u.a. von der gesamten Stoffwechselsituation eines Patienten ab und erfordert i.d.R. eine konsequente Serie von 9 Behandlungen.

### **Ein betroffenes Gelenk ist immer ein Teil einer Gliederkette!**

Bei allen Bemühungen um ein betroffenes Gelenk ist der Blick auf die Verkettung der Funktion mit anderen Gelenken und den statischen Auswirkungen zu richten. So ist die **Funktionsachse mit Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Becken und Wirbelsäule ist die Komplexbehandlung** einzubeziehen. Gerade die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Bindegewebeforschung der letzten Jahre zeigen die besondere Bedeutung der Integrität und Kontinuität dieser Gewebe. Neben den mechanischen Eigenschaften sind es auch die biochemischen Reaktionen, denen eine besondere Bedeutung zukommt. Der gezielten Mobilisierung der oberflächlichen und tiefen Fascien (Triggerpunkte) kommt bei der komplexen konservativen Behandlung von Gelenkverschleiß eine herausragende Bedeutung zu. Dazu stehen verschiedene Modell (z.B. FDM, Radiale Stoßwellentherapie u.a.) zur Verfügung.

Letztlich dürfen wir die funktionellen Hilfen von speziellen Einlagen und Gelenkbandagen nicht vergessen. Deren Verwendung stellt einen weiteren Mosaikstein im Behandlungskonzept dar.

**Ein sehr wichtiger Baustein der Behandlung der Gelenkarthrose ist die medikamentöse Therapie.**

**Alle pharmakologischen Präparate haben das gleiche Ziel**

- 1. Vermeidung von Schmerzen**
- 2. Reduktion von Entzündungsreaktionen**

Allen Medikamenten der Kniearthrose-Therapie ist gemein, dass sie nach Möglichkeit nur über einen kurzen Zeitraum verwendet werden sollten.

**Arzt, Therapeut und Patient sind ein Team!**

Die komplexe Therapie der Verschleißerkrankungen ist als **langfristige intermittierende Behandlungsstrategie** aufzubauen. Die Kunst besteht darin, einzelne Bestandteile wahlweise geschickt aufeinander abzustimmen und miteinander zu kombinieren. Somit sind Arzt, Therapeut und Patient gleichermaßen als Team zu sehen, das sich mit den unterschiedlichen Reaktionen immer wieder auseinandersetzen wird.

**Wenn Schmerz und Steifigkeit unerträglich werden!**

Nur wenn all diese konservativen Behandlungen über längeren Zeitraum nicht den gewünschten Erfolg bringen, sollte man ein **operatives Vorgehen** in Betracht ziehen.