



PRESSEMITTEILUNG

Medizinischer Ratgeber von alley zur Gelenkgesundheit: Tipps zum Schutz vor Arthrose

Köln, den 10. August 2021. Arthrose ist in Deutschland die am häufigsten vorkommende Gelenkerkrankung. Laut der [Deutschen Arthrose-Hilfe](#) leiden in Deutschland rund fünf Millionen Frauen und Männer unter Beschwerden, die durch eine Arthrose verursacht werden. Waren es früher vor allem ältere Menschen, die von der degenerativen Gelenkerkrankung betroffen waren, beobachten Forscher heute, dass die Beschwerden in immer jüngeren Jahren auftreten. Umso wichtiger wird es vorzubeugen. Doch ab wann spricht man bei schmerzenden Gelenken von Arthrose? Welche Risikofaktoren gibt es? Was stimmt da eigentlich nicht mit dem Gelenkknorpel? Und am allerwichtigsten: Wie kann man Arthrose vorbeugen? Die Therapiebegleit-App alley erklärt, wie man Arthrose erkennt, und was man vorbeugend tun kann, um die Gelenke gesund zu erhalten.

Ursachen

Im wahrsten Sinne Dreh- und Angelpunkt ist der Gelenkknorpel: Die dünne Schicht Knorpel rund um die Knochen im Gelenk reduziert die Reibung zwischen den Knochen, federt Stöße ab und verteilt den Druck gleichmäßig auf die Knochen. Bei Arthrose wird das Gleichgewicht aus Belastung und Regeneration dieser Knorpelschicht gestört. Verschiedene Faktoren wie Fehlstellungen, übermäßige Belastung durch Sport, altersbedingter Verschleiß oder Bewegungsmangel verhindern eine ausreichende Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels, er nimmt ab. Das Gelenk „läuft nicht mehr rund“.

Symptome

Anzeichen für eine Arthrose können dumpfe oder stechende Schmerzen im Gelenk sein. Diese treten vor allem dann auf, wenn das Gelenk bewegt und belastet wird. Aber auch sogenannte „Anlaufschmerzen“, zum Beispiel morgens nach dem Aufstehen oder wenn ein Gelenk länger nicht bewegt wurde, können erste Anzeichen sein. Oft ist auch die Beweglichkeit des betroffenen Gelenks eingeschränkt, es fühlt sich steif an. Bei einer fortgeschrittenen Arthrose können durch den Abbau des Knorpels auch knirschende Geräusche im Gelenk zu hören sein. Ein gelegentliches Knacken im Gelenk ist aber noch kein Grund zur Sorge.

Diagnose

Bei einem ausführlichen Gespräch, der Anamnese, und einer körperlichen Untersuchung stellt der Arzt das Beschwerdebild fest, das bei einer typischen Ausprägung schon erste Anhaltspunkte gibt. Um Arthrose sicher diagnostizieren zu können, benötigt der behandelnde Arzt jedoch zusätzlich ein Röntgenbild oder eine MRT-Aufnahme. Sie können Veränderungen am Gelenkspalt und am Knochen sichtbar machen. Diese Veränderungen geben Hinweise für die nächsten Schritte der Behandlung, sagen aber wenig über die Schmerzbelastung aus.

Behandlung

Im Idealfall besteht die Behandlung aus mehreren Elementen. Der individuelle Zustand des Gelenks und die Symptome sind entscheidend. Eine Operation ist nicht bei jeder Arthrose zwingend notwendig. Oft beginnt die Behandlung mit physiotherapeutischen Maßnahmen und der Gabe von Schmerzmitteln, meist nicht-steroidale Entzündungshemmer (NSAR) wie Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen. Eine weitere Option ist das Einspritzen von Kortison in das Gelenk. Auch Hyaluronsäure wird verwendet, um das Gelenk wieder beweglicher zu machen. Das Ziel ist immer, Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit des Gelenkes zu erhalten.

5 Tipps zur Vorbeugung

Da es keine komplette Heilung für Arthrose gibt, sondern nur eine Linderung der Symptome, ist es wichtig, die Gelenke gesund zu erhalten. Die Knorpelschicht sollte möglichst lang erhalten bleiben. Der Schlüssel dafür liegt in ausreichend Bewegung. Denn durch Bewegung werden die Nährstoffe förmlich in das Knorpelgewebe einmassiert. Dadurch bleibt es elastisch und geschmeidig.

Diese 5 Tipps fördern die Gelenkgesundheit:

1. **Bewegung** – Jeder Schritt nährt und entlastet den Knorpel. Nur durch Bewegung wird der Knorpel über die Gelenkflüssigkeit ausreichend ernährt. Eine kräftige Muskulatur stabilisiert zusätzlich die Gelenke. Alltagsbewegung ist hier der Schlüssel: Treppen statt Fahrstuhl, eine Haltestelle zu Fuß zurücklegen oder Fahrrad statt Auto.
2. **Regeneration** – Umgeknickt oder Knie verdreht? Knochenbrüche, Sport- und Gelenkverletzungen sollten rechtzeitig professionell behandelt und gut auskuriert werden. Als Folge einer solchen Verletzung kann der Knorpel sonst langfristig Schaden nehmen.
3. **Angeborene Gelenkprobleme** – Ist eine erbliche Belastung bekannt oder werden Fehlstellungen beobachtet, sollte rechtzeitig eine ärztliche Kontrolle stattfinden. Durch Fehlstellungen kann sich die Gelenkachse verändern, was unbehandelt zu einer höheren Belastung in Bereichen des Knorpels führen kann.
4. **Übergewicht** – Knie- und Hüftgelenk zählen zu den gewichtstragenden Gelenken. Durch starkes Übergewicht kann es zu einer Überbelastung kommen. Gerade in Kombination mit einer eventuellen Fehlstellung kann der Knorpel und somit die Gelenkgesundheit leiden. Überschüssige Pfunde zu verlieren, schützt also auf lange Sicht das Gelenk.
5. **Ernährung** – Eine ausgewogene Ernährung ist neben Bewegung essenziell für einen aktiven und Krankheiten vorbeugenden Lebensstil. Es gibt einige Lebensmittel und Nährstoffe, die sich positiv auf die Gelenke auswirken, weil sie den Knorpel stärken können. Dazu zählen z.B. viel Obst und Gemüse, die Bestandteil einer pflanzenreichen Ernährung sind.

Weitere Informationen rund um das Thema Arthrose finden Sie auf der von Dr.med. Anne Latz medizinisch geprüften alley-Website: <https://alley.de/arthrose-behandlung/arthrose/>

++++
Textmaterial frei zur redaktionellen Berichterstattung bei Nennung der Quelle www.alley.de. Gern vermitteln wir Ihnen ein Experteninterview oder liefern individuelle Arzt-Statements zu diesem Thema.
++++



Über alley

alley ist eine medizinische Plattform, die in Zusammenarbeit mit Leistungserbringern und Kostenträgern den optimalen Behandlungspfad für Patient:innen strukturiert. Ziel ist es, durch Qualitäts- und Effizienzsteigerung in der Behandlung, die individuelle Lebensqualität der Patient:innen zu verbessern. Als Plattform mit 360-Grad-Blick erschließt alley das volle Potenzial analoger und digitaler Medizin, indem sie medizinische Daten und die Kommunikation zwischen Patient:innen, niedergelassenen Ärzt:innen, Kliniken und physiotherapeutischer Nachsorge auf einer Plattform bündelt. Die so generierten Daten stellt alley als analytischer Provider zur optimierten Therapie- und Versorgungsplanung bereit. Als smarte Brückenbauerin und persönliche Begleiterin stimmt alley individuelle Patientenbedürfnisse mit ausgewählten Behandlungsmethoden ab. alley ist das erste Produkt der 2019 von Manuel Mandler und Klara Honsl in Köln gegründeten VBMC ValueBasedManagedCare GmbH. Aufgabe des Unternehmens ist es, analytisch getriebene Managed Care-Lösungen auf Basis des Value Based Medicine-Ansatzes zu entwickeln. Das Unternehmen hat 40 Mitarbeitende. Mehr Information unter www.alley.de

Pressekontakt:

VBMC ValueBasedManagedCare GmbH
Christina Auffenberg
Tel.: +49 151 72068090
E-Mail: Presse@alley.de

Hoschke & Consorten PR GmbH
Christina Siebels
Tel. +49 40 369050-58
E-Mail: c.siebels@hoschke.de