

# Arthrose – was ist das?

Unter Arthrose versteht man schmerzhafte Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen von Gelenken. In den meisten Fällen sind Knie und Hüfte betroffen, aber auch alle anderen Gelenke können an Arthrose erkranken.



Unsere Gelenke ermöglichen es, dass wir uns bewegen können. Bei jeder Bewegung werden unsere Gelenke allerdings auch beansprucht. Damit die Knochen dabei nicht aufeinander reiben, sind die Gelenke mit einem glatten und elastischen Knorpel überzogen. Dieser Gelenkknorpel wirkt bei Bewegungen wie eine Art Stoßdämpfer für die Gelenke. Außerdem wird in den Gelenkkapseln Gelenkflüssigkeit produziert. Diese Gelenkflüssigkeit dient als „Schmiere“ für den Gelenkknorpel und versorgt die Knorpelschichten mit Nährstoffen. Hierfür ist Bewegung jedoch unbedingt erforderlich, denn wer sich nur selten bewegt, bei dem kommt es zu einer verminderten Produktion von Gelenkflüssigkeit und der Knorpel wird mit der Zeit immer anfälliger für Abnutzungen. Wenn der Knorpel verschlissen ist, gerät auch der Knochen in Mitleidenschaft, die Gelenksflächen werden zerstört. Die Folgen sind Schmerzen, Schwellungen, Bewegungseinschränkungen und Steifigkeit des Gelenks.

## Risikofaktoren für eine Arthrose

Das Risiko, an Arthrose zu erkranken, wächst mit zunehmendem Lebensalter. Bei 80 Prozent der über 70-Jährigen sind bereits Arthrosen vorhanden, während nur 4 Prozent der 20-Jährigen von Arthrose betroffen sind. Weitere Risikofaktoren sind Fehlstellungen, wie beispielsweise X-Beine, die zu einer ungleichmäßigen Belastung und damit zu einer Arthrose der entsprechenden Gelenke führen. Auch Knorpelschädigungen, die durch Unfälle verursacht wurden, können eine Arthrose zu Folge haben. Und auch Übergewicht, mangelnde Bewegung und Überlastung können eine Arthrose begünstigen.

*Fortsetzung Seite 2*

**Kassenärztliche Vereinigung –**  
die Dachorganisation der  
niedergelassenen Ärzte und  
Psychotherapeuten in Berlin

**Bei der Suche nach einem Facharzt für Orthopädie in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Rufnummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**

## **Wie macht sich eine Arthrose bemerkbar?**

Typische Symptome für eine Arthrose sind Schmerzen und Steifheit der Gelenke. Vor allem stoßartige Belastungen wie Treppenheruntergehen oder Bergabgehen verursachen häufig Schmerzen. Aber auch so genannte „Anlaufschmerzen“, die nach längeren Ruhephasen beispielsweise beim Aufstehen aus einem Sessel auftreten und nach einigen Bewegungen besser werden, sind charakteristisch für die Arthrose. Kalte und feuchte Witterung verstärken die Schmerzen.

Eine Arthrose ist nicht heilbar, je früher sie jedoch festgestellt wird, desto schneller können natürlich auch die Ursachen beseitigt werden. Deshalb: Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie unter häufiger auftretenden Schmerzen der Gelenke leiden.

**Bei der Suche nach einem Facharzt für Orthopädie in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Rufnummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.**