

# Arthrose ist Volkskrankheit Nr. 1

Chefarzt Dr. Alexander Strassburg über Gelenkerkrankungen an Schulter, Hüfte und Knie



## Zur Person

Dr. Alexander S. Strassburg ist Chefarzt der Waldburg Zeil Klinik im Hofgarten Bad Waldsee.

Bad Waldsee - In Deutschland leiden mehr als fünf Millionen Menschen an Arthrose-Schmerzen und sie sind der häufigste Grund für Arztbesuche. Für KURLAND berichtet Dr. Alexander S. Strassburg, Chefarzt der Waldburg Zeil Klinik im Hofgarten Bad Waldsee, über moderne Behandlungsmethoden bei Arthrose.

**Symptome:** Als „Arthrose“ bezeichnet man den Alterungsprozess eines Gelenks, der mit Verschleiß des Gelenkknorpels einhergeht. Der Patient verliert dadurch die Fähigkeit, sich frei zu bewegen. Das Gelenk entzündet sich, schwillt an und schmerzt. Am häufigsten betroffen sind Hände, Knie und Hüfte - aber auch jedes andere Gelenk kann erkranken.

**Diagnose:** Um eine Arthrose festzustellen, sollte man sich einer medizinischen Untersuchung unterziehen, um sicher zu sein. Mithilfe von Röntgenaufnahmen kann man die Verschmälerung des Gelenkspaltes und auch Knochenverdichtungen und Ausläufer feststellen. Eine Computertomographie kann weiteren Aufschluss geben.

**Ursachen:** Alter, Bewegung und Ernährung spielen bei der Ent-

stehung von Arthrose eine Rolle. Sie wird verursacht durch Verschleiß. Aufgrund der höheren Lebenserwartung der Bevölkerung steigt der Anteil älterer Menschen und dadurch nimmt die Anzahl der im Alter erkrankten Arthrose-Patienten zu. „Da wir uns zu wenig bewegen, immer bequemer werden und selbst kurze Strecken mit dem Auto zurücklegen, sparen wir viele Bewegungsabläufe ein“, weiß Dr. Alexander S. Strassburg, Chefarzt der Klinik im Hofgarten. Auch im Beruf geht der Trend zu sitzenden Tätigkeiten wie Computerarbeit. Muskeln und Bänder werden dadurch geschwächt. Außerdem besteht ein erhöhtes Risiko durch Übergewicht.

**Therapie:** „Bewegung ist das beste Mittel, um die Gelenke fit zu halten“, betont der Arzt und empfiehlt Nordic Walking. Das kräftigt zum einen Muskeln und Bänder und zum anderen regt diese Sportart die Produktion der natürlichen Gelenkschmiere an. „Walken und Fahrradfahren zählen zu den Sportarten, die



Chefarzt Dr. Alexander S. Strassburg setzt auf die konservative Therapie bei der Behandlung von Arthrose.

das Kniegelenk weniger belasten.“

» Wir bewegen uns zu wenig «

„Das Körpergewicht und unsere Ernährung spielen natürlich auch eine entscheidende Rolle bei der Arthrose-Entstehung“, erläutert Dr. Alexander

S. Strassburg weiter. Ein zu hohes Körpergewicht schadet den Gelenken, eine spezielle Arthrose-Diät gibt es aber nicht. Dennoch sind sich die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und Arthrose-Experten einig: Eine gesunde Ernährung kann den Krankheitsverlauf



Zu Beginn jeder Therapie steht auch bei Arthrose die Diagnose. Unter anderem mit Ultraschall können die Mediziner sehen, wie weit die Krankheit fortgeschritten ist.

## Tipps

- Vermeiden Sie längeres Stehen und Sitzen!
- Achten Sie auf gutes Schuhwerk (weiche, stoßdämpfende Sohlen)!
- Flache Absätze tragen - besonders bei Kniearthrose!

einer Arthrose positiv beeinflussen. Dies gilt insbesondere für übergewichtige Menschen. Denn Übergewicht ist eine ernst zu nehmende Gesundheitsstörung und gilt als Hauptrisikofaktor für die Ausbildung einer Arthrose. Vor allem die tragenden Gelenke wie die Knie- und Hüftgelenke sind gefährdet.

## Behandlungsmöglichkeiten:

Das Waldsee-Konzept - die Arthrosetherapie in der Waldburg-Zeil Klinik im Hofgarten setzt bei der konservativen Methodik an. Ziel ist es, die Schmerzen zu lindern und die Bewegungsfähigkeit des Patienten wieder herzustellen. Bestehende Knorpelschäden an den Gelenken lassen sich nicht rückgängig machen. Arthrose ist nicht heilbar. Verloren gegangener Gelenkknorpel wächst nicht nach und der gesunde Zustand des Gelenks kann nicht wieder hergestellt werden. Doch es gibt viele Möglichkeiten, den begonnenen Prozess der Knorpelzerstörung aufzuhalten und den

## Dehnübung

Diese Dehnübung, die auf dem Foto (rechts) zu sehen ist, empfiehlt Sportmediziner Dr. Alexander S. Strassburg auch den Leistungssportlern an der Technischen Universität München, die er betreut. Solche einfachen Übungen helfen mit, das Gelenkspiel zu verbessern und die Muskulatur funktionsfähiger zu machen. Informationen zum speziellen Arthroseprogramm der Klinik im Hofgarten Bad Waldsee gibt es im Sekretariat von Dr. Strassburg unter Telefon 07524/707-301 (Daniela Auer). [www.klinik-im-hofgarten.de](http://www.klinik-im-hofgarten.de)



Bei der Therapie von Arthrose kommt in der Waldseer Klinik im Hofgarten unter anderem auch die Magnetfeldtherapie zum Einsatz. Fotos (4): Klinik im Hofgarten

noch vorhandenen Knorpel zu stärken und zu schützen.

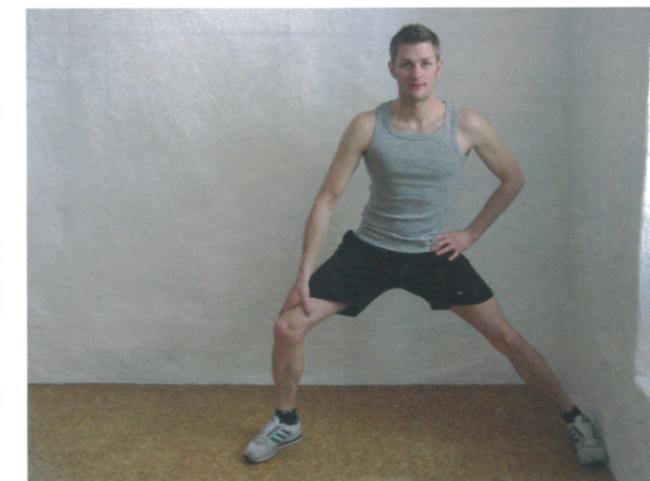
Hierfür gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.

„In der Klinik im Hofgarten bieten wir ein spezielles Arthroseprogramm an, das nach

einer intensiven Eingangsuntersuchung individuell auf den Patienten abgestimmt wird. Krankengymnastik, Massagen und Wärme- bzw. Kälteanwendungen werden unterstützend eingesetzt. Sie fördern

» Akupunktur ist hilfreich «

den Muskelaufbau und lindern die Beschwerden. In manchen Fällen kann auch eine Elektrotherapie oder eine pulsierende Magnetfeldtherapie den Verlauf positiv beeinflussen. „Mit unserem interdisziplinären Team aus Ärzten, Physiotherapeuten und Ernährungsberaterinnen können wir individuell auf unsere Patienten eingehen“, unterstreicht Dr. Strassburg. „In unserem Arthroseprogramm ist die Akupunktur als weitere Behandlungsmöglichkeit ebenfalls enthalten. Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass mit der Akupunktur eine Linderung der Beschwerden erreicht werden kann.“



Diese Dehnübung ist bei regelmäßiger Anwendung effektiv und kann im Alltag einfach bewerkstelligt werden.

Des weiteren gibt es spezielle Injektionen, mit denen die betroffenen Gelenke gezielt behandelt werden können. Die Injektionen können, wo es erforderlich ist, unter sonographischer oder röntgenologischer Sichtkontrolle erfolgen. Auch Hyaluronsäure spielt hierbei eine nicht zu unterschätzende Rolle.