

Grundsätzlich:

Arthrose bezeichnet eine nicht-entzündliche Gelenkerkrankung bei der der Gelenkknorpel über einen längeren Zeitraum chronisch geschädigt wird (progredienter Verlauf).

Die Arthrose beginnt am Knorpel und greift dann auf die Knochen über. Später führt sie zur Zerstörung von Knorpel und Knochen, woraus starke Bewegungseinschränkungen oder Instabilität resultieren können. Arthrose (Gelenkverschleiß) tritt bei älteren Menschen oft in Kombination mit Übergewicht und Bewegungsmangel auf. Kinder und Jugendliche können auch betroffen sein.

Arthrose ist multifaktoriell bedingt und nicht heilbar, jedoch lässt sich meist ein Fortschreiten durch verschiedene Maßnahmen und eine umfangreiche Behandlung verhindern.

Phasen der Arthrose mit Symptomen:

1. Prodromalsymptome: Steifigkeitsgefühl, unspezifische Gelenkschmerzen, muskuläre Beschwerden
2. Schmerzen vom mechanischen Typ: Anlauf-, Ermüdungs- und Belastungsschmerz, Kälteempfindlichkeit
3. Schmerzen vom entzündlichen Typ: Ruhe-, Dauer- und Nachtschmerz, Morgensteifigkeit
4. Knochenabschliff: Endphasenschmerz, Bewegungseinschränkung und Gelenkinstabilität

Primäre Arthrose:

Die Erkrankung geht vom Knorpel aus, genetische Disposition

- Heberdenarthrose (Endgelenkarthrose)
- Bouchardarthrose (Fingermittelgelenkarthrose)
- Rhizarthrose (Daumensattelgelenkarthrose)

Sekundäre Arthrose:

Eine erkennbare (primäre) Erkrankung führt zur Arthrose (z. B. Diabetes mellitus, Alkoholismus, Mangel durchblutung, Entzündung etc.)

Gelenkschutzprinzipien:

- Nutzung von adäquaten Hilfsmitteln (z. B. Griffverdickungen)
- Einsatz von Hebeln (z. B. beim Öffnen von Flaschen)
- Wenn möglich beidhändig arbeiten
- Erschütterung vermeiden
- Haltearbeit vermeiden
- Nichts tragen was rollen kann
- Körpernah und beidhändig tragen
- Nicht überlasten
- Keine Überstreckung (bzw. Aufstützen in Extension)
- Arbeit gegen Widerstand vermeiden
- Eigene Belastungsgrenze respektieren und einhalten
- Pausen machen
- Optimales Einrichten des Arbeitsplatzes
- Monotone Arbeiten durch wechselnde Arbeitshaltung auflockern
- Beim Arbeiten darauf achten, dass die Gelenke möglichst in Neutralstellung sind
- Unterstützung annehmen und einfordern
- Täglich Bewegungsübungen durchführen (achsengerecht!)

Therapie:

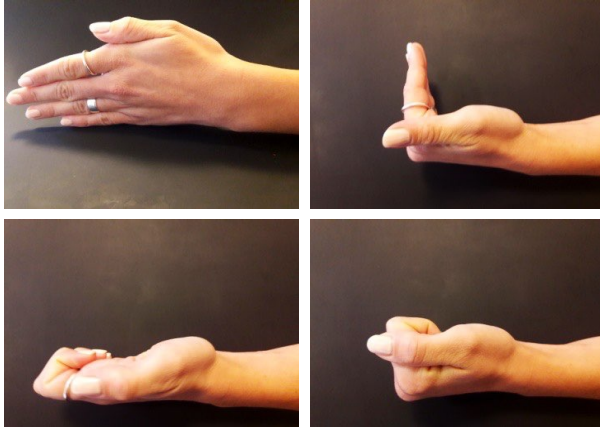
- Konservativ (Bewegung, Ernährung, Gewichtsreduktion, Arbeitsplatzanpassung)
- Medikamente
- Ergotherapie (Übungsprogramm für Zuhause, Schienenversorgung, Hilfsmittelversorgung, Gelenkschulung)
- Wärmetherapie
- Orthopädische Hilfsmittel
- Operative Behandlung

Ernährung:

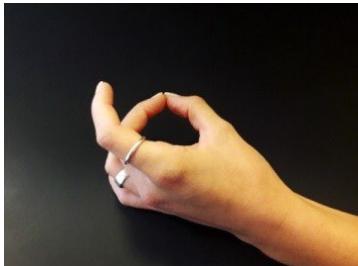
- Kalorienaufnahme verringern um Übergewicht entgegenzuwirken
- Weniger tierische Produkte (insbesondere Fleisch und Eier) zu sich nehmen
- Aufnahme von pflanzlichen Ölen (z. B. Raps-, Oliven- oder Sonnenblumenöl)
- Mehr pflanzliche Produkte (Gemüse, Obst)
- Verzicht auf gesättigte Fettsäuren (Butter, Sahne)
- Weizenprodukte (z. B. Nudeln, Brot) durch Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte ersetzen
- Viel Wasser und ungesüßten Tee trinken (mindestens 1,5l täglich!)
- Fettarme Milchprodukte enthalten Kalzium, welches gut für die Knochen ist
- Vitaminaufnahme erhöhen (vor allem Vitamin C und Vitamin E: in Zitrusfrüchten bzw. Nüssen und pflanzlichen Ölen enthalten)
- Verzicht von Fertiggerichten mit synthetischen Lebensmittelzusätzen wie Konservierungs- und Farbstoffen, Aromen, Geschmacksverstärkern
- Zucker, Koffein, Nikotin und Alkohol meiden

Übungsprogramm für Zuhause

Streckung-Dach-kleine Faust-große Faust
(auf Achsenstellung achten!)



Oppositionsübung
(auch bimanuell möglich)



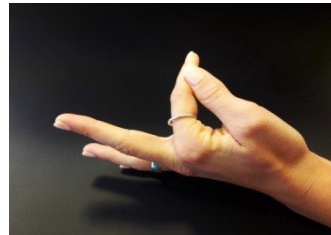
Finger kreisen
(dabei die Fingergelenke gebeugt, nicht überstreckt)



Finger anheben
(auch bimanuell möglich)



Fingerstreichen mit dem Daumen
(Finger von der Spitze zum Grundgelenk mit dem Daumen ausstreichen)



Hände ziehen
(Übung darf nicht schmerzen; bitte darauf achten, dass die Finger nicht schmerzhaft mit zu viel Zug gehalten werden)



Eigenmassage der Hände



Für die Richtigkeit der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Erstellt von Janika Steiner

Arthrose

Staatlich anerkannter Ergotherapeut
Dieter Mosblech
Malmöer Straße 14
10439 Berlin
Tel.: 030-91483226
Fax: 030-91530243
kontakt@ergotherapie-mosblech.de