

# arthrose.

Zurück in ein aktives Leben



Informationen für PatientInnen

# Wenn jede Bewegung schmerzt

---

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor: Schnelles Aufstehen, eine ausholende Bewegung mit dem Arm oder das Herabsteigen einer Treppe verursachen quälende Schmerzen in Knien, Schultern oder Hüften. Zu Beginn einer Bewegung spüren Sie einen impulsartigen Schmerz im betroffenen Gelenk. Wird der Schmerz stärker oder verändert sich, je länger Sie gehen? Fühlen sich Ihre Gelenke nach Ruhephasen steif und ermüdet an? Haben Sie auch nachts Schmerzen in den Gelenken? Für viele, denen es so geht, lautet die Diagnose Arthrose.

## Diagnose Arthrose – was steckt dahinter?

Arthrose ist eine degenerative, also stetig fortschreitende, Gelenkerkrankung, die u. a. durch eine Überbelastung des Knorpels, zum Abbau von Knorpelgewebe und einer Gelenkentzündung führt. Sie zählt weltweit zu den häufigsten Gelenkerkrankungen. In Deutschland sind rund 5 Millionen Menschen betroffen, davon alleine 50 % der über 60-jährigen Frauen. (Quelle: Deutsche Arthrose-Hilfe e. V.)



### Krankes Gelenk

- 1 Verhärtung der Knochenoberfläche
- 2 Knorpelzerstörung



### Gesundes Gelenk

- 1 Knochen
- 2 Knorpel
- 3 Gelenkspalt mit Gelenkflüssigkeit

## Arthrose oder Arthritis?

Je nachdem, wie Ihre Beschwerden ausfallen, muss zwischen einer klassischen Arthrose und ihrer entzündlichen Form unterschieden werden – in diesem Fall spricht man von Arthritis, also einer rheumatischen Erkrankung. Mit dem folgenden Schnelltest können Sie Ihr Risiko besser abschätzen:

	Ja	Nein
Sind Ihre Finger morgens steif, oder fühlen sich Ihre Knie wie „ingerostet“ an?		
Spüren Sie es in Ihren Gelenken, wenn sich das Wetter ändert?		
Wachen Sie nachts von Rückenschmerzen auf, die sich erst bessern, wenn Sie sich bewegen?		
Schmerzen Ihre Gelenke nach langem Sitzen und fühlen sich erst besser an, wenn Sie sich bewegen?		
Haben Sie in letzter Zeit Schwellungen an Finger- und Handgelenken festgestellt?		
Fühlen Sie sich häufig erschöpft und abgeschlagen?		
<b>Summe Ihrer Antworten</b>		

Wenn Sie **drei und mehr Fragen mit Ja** beantwortet haben, sollten Sie mit uns über eine individuelle Abklärung Ihres Arthritis-Risikos sprechen.

## Risikofaktoren

Zu den **Risikofaktoren** für eine Arthroseerkrankung zählen u. a.:

- ✓ **Übergewicht**
- ✓ **höheres Alter**
- ✓ **Bewegungsmangel**
- ✓ **einseitige oder übermäßige Gelenkbelastungen (z. B. im Beruf)**
- ✓ **frühere Verletzungen oder Fehlstellungen von Füßen, Beinen oder Hüfte**
- ✓ **Stoffwechsel- oder Bindegewebserkrankungen**
- ✓ **rheumatische Gelenkerkrankungen**
- ✓ **Erbfaktoren**

Wenn Sie unter Arthrose leiden, wissen Sie, wie sehr der Schmerz Ihre Lebensqualität einschränkt. Gerade dann ist es wichtig, etwas gegen das Fortschreiten der Krankheit zu unternehmen. Durch eine bewusste Anpassung Ihres Lebensstils und medizinische Unterstützung lässt sich Arthrose kontrollieren und therapieren.

## Immer in Bewegung bleiben

---

Es gibt eine Vielzahl von Dingen, auf die Sie achten können, um Ihre Arthrose zu bekämpfen – wichtig ist das richtige Maß. Das gilt für sportliche Bewegung genauso wie für die Ernährung. Wir empfehlen Ihnen daher:

- ✓ **gelenkschonende Sportarten (z. B. Schwimmen, Radfahren, Walken)**
- ✓ **das Lösen muskulärer Verspannungen (z. B. durch Dehnübungen oder Massagen)**
- ✓ **regelmäßiges Dehnen verkürzter Bänder und Sehnen (z. B. durch Gymnastik oder Yoga)**
- ✓ **flache Schuhe**
- ✓ **Muskelaufbau und Konditionstraining**
- ✓ **ggf. eine Gewichtsreduzierung**
- ✓ **eine ausgeglichene Ernährung, reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essenziellen Fettsäuren und Eiweiß**



## Kompetent begleitet auf Schritt und Tritt

---

Die orthopädische Forschung hat ein weites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten entwickelt, die Ihnen helfen, richtig mit Ihrer Erkrankung umzugehen. Als behandelnde OrthopädInnen unterstützen wir Sie mit einem breiten Leistungsportfolio. Dazu zählen **konservative, alternative und operative Verfahren**, die teils als Kassen-, teils als Privat- und teils als IGeL-Leistung (individuelle Gesundheitsleistung) erbracht werden.

Wir erstellen ein individuell auf Sie angepasstes Behandlungsschema, das Ihre optimale Versorgung gewährleistet. Was Sie dazu wissen sollten: Moderne Behandlungsmethoden und Therapieverfahren prüfen wir kritisch auf ihre Wirksamkeit und Seriosität und verfolgen aktuelle Studienergebnisse eingehend. Bei der Verordnung von Medikamenten beraten wir Sie individuell hinsichtlich möglicher Wechselwirkungen oder Kontraindikationen. **Nur, was wir als medizinisch sinnvoll für Ihre Behandlung erachten, setzen wir auch ein.**



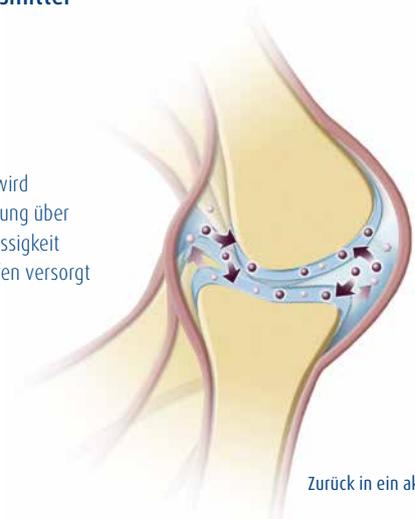
## Zurück in ein aktives Leben

---

Zu unseren speziell auf Arthrose abgestimmten Leistungen zählen:

- ✓ **medikamentöse Therapie** mit nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) wie z. B. Ibuprofen und Diclofenac
- ✓ **Hyaluronsäurebehandlung** als natürliche „Gelenkflüssigkeitsprothese“: wird wiederholt ins betroffene Gelenk gespritzt, um die Oberflächenschicht des Knorpelgewebes zu erneuern und aufzubauen.
- ✓ Kombinationstherapie mit **Hyaluronsäure und ACP** (Autologes Conditioniertes Plasma)
- ✓ **Physiotherapie** zur Vorbeugung und gezielten Behandlung Ihrer Beschwerden
- ✓ **Akupunktur** zur Schmerzlinderung und -befreiung
- ✓ **orthopädische Schuhzurichtung** und **Bandagen** für eine Korrektur der Beinachse und gesundes Gehen
- ✓ Empfehlung für den Einsatz individuell sinnvoller **Nahrungsergänzungsmittel**

Der Knorpel wird durch Bewegung über die Gelenkflüssigkeit mit Nährstoffen versorgt



## Befreit, erleichtert, aktiv

---

Reichen die vorgenannten Maßnahmen nicht mehr aus, um Ihre Beschwerden zu lindern und Ihnen Ihre Bewegungsfreiheit zurückzugeben, finden wir gemeinsam mit Ihnen die individuell optimale operative Lösung für Sie. Arthrose ist keine Frage des Alters mehr: Die operativen Verfahren wurden in hohem Maß optimiert, sodass sie heute oft auch bei jüngeren PatientInnen eingesetzt werden.

Bei noch nicht fortgeschrittenem Strukturschaden:

### **gelenkerhaltende Chirurgie**

- ✓ **Beinachsenkorrektur** zur (Wieder-)Herstellung der richtigen Gelenkposition
- ✓ **Arthroskopische Chirurgie** (Gelenkspiegelung) zur Behebung evtl. begleitender Meniskusläsionen und Knorpelglättung

Bei fortgeschrittenem Strukturschaden:

- ✓ Gelenkersatz durch **künstliche Gelenke**, ggf. auch als Teilgelenkersatz

Mit unseren stationären Operationsleistungen, die wir im Rahmen unsere Tätigkeit am REGIOMED Klinikum Neustadt erbringen, können wir Sie standortübergreifend und heimatnah vollumfänglich betreuen.

## Wir sind für Sie da.

---

Das Team von ortho sport steht Ihnen mit Fachwissen, Kompetenz und Erfahrung zur Seite, um für Sie das optimale Behandlungsschema zusammenzustellen. Unser Ziel ist es, Ihre Bewegungs- und Schmerzfreiheit so gut wie möglich wiederherzustellen. Bitte sprechen Sie uns auf Ihre Fragen und Anliegen an. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

Wenn Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen oder Ihr Wissen vertiefen möchten, finden Sie z. B. hier aktuelle Informationen:

- ✓ **Deutsche Arthrose-Hilfe e. V.**  
[www.arthrose.de](http://www.arthrose.de) | Tel. 0 68 31 – 94 66 77
- ✓ **Deutsche Rheuma Liga e. V.**  
[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) | Tel. 02 28 – 76 60 60



# ortho sport

orthopädie. unfallchirurgie. sportmedizin.

## überregionale gemeinschaftspraxis

dr. med. dirk rothhaupt  
dr. med. lutz schweißinger  
thomas wagner  
dr. med. brigitta bär-rothhaupt  
anke schrecker  
dr. med. linda mergner, mhba  
dr. med. robert hammer  
dr. med. jens stüber

## coburg zentrum | op-zentrum

Ketschengasse 22 - 24  
96450 Coburg

## stadthaus

Ketschengasse 25  
96450 Coburg

## kronach zentrum

Rosenau 9 a  
96317 Kronach

## neustadt zentrum

Seilersgründchen 8  
96465 Neustadt bei Coburg

## zentraler kontakt

Tel. 0 95 61 - 23 34-0  
Fax 0 95 61 - 23 34-29  
info@orthopaeden-coburg.de  
www.orthopaeden-coburg.de

