

WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema „Einstieg in ein Ausdauertraining“ neue Erkenntnisse gebracht hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Unser Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei reichen die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus und tragen damit der ganzheitlichen Philosophie unserer Praxis Rechnung.

Unser heutiger Newsletter beschäftigt sich mit dem Thema

Entstehung einer Arthrose

Arthrose stellt eine Verschleißerkrankung der Gelenke dar, bei der es zur Abnutzung des Gelenkknorpels kommt.

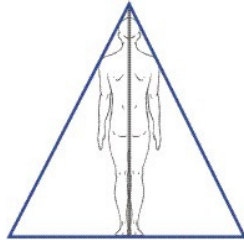
Das Risiko an Arthrose zu erkranken erhöht sich mit zunehmendem Alter. Erste verschleißbedingte Veränderungen im Bereich der Gelenke lassen sich bereits mit Beginn des dritten Lebensjahrzehntes nachweisen. Etwa zwei Drittel aller Menschen über 65 Jahren sind von Arthrose betroffen. Nicht alle Betroffenen leiden jedoch unter Symptomen. Frauen jenseits des 60. Lebensjahres sind häufiger und intensiver betroffen als Männer. Am häufigsten erkranken im Allgemeinen das Knie (Gonarthrose) mit 60 Prozent, gefolgt von Hüfte (Koxarthrose), Schulter (Omarthrose) und Fingern (Polyarthrose der Finger) mit je etwa 30 Prozent.

Am Aufbau der Gelenke sind folgende Strukturen beteiligt: knöchernen Gelenkkörper, Gelenkknorpel, Gelenkkapsel, Gelenkschmiere, Stabilisatoren (Bänder, Menisken, Muskulatur).

Reibungsarme und schmerzfreie Lastübertragung im Gelenk wird im Wesentlichen durch den Gelenkknorpel gewährleistet. Die anderen Gelenkteile dienen vor allem dem Schutz des gesunden Knorpels.

Da der Gelenkknorpel keine eigenen Gefäße und Nerven besitzt, müssen die Knorpelzellen aus der Umgebung ernährt werden. Dies geschieht über die Gelenkschmiere und wird nur durch ständige Bewegung des Gelenkes gewährleistet, ähnlich einer Massage. Ungünstige, dauerhafte Druckbelastung, aber auch anhaltender Bewegungsmangel ist für die lebenswichtige Ernährung des Knorpels und seine volle Funktionstüchtigkeit ausgesprochen schädlich.

Arthrose entsteht, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Beanspruchung und Belastbarkeit eines Gelenkes herrscht.



WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Faktoren für eine vermehrte Beanspruchung	Faktoren für eine verminderte Belastbarkeit
<ul style="list-style-type: none">• schwere Arbeit• übermäßiger Sport• hohes Körpergewicht	<ul style="list-style-type: none">• Alterungsprozesse• Stoffwechselstörungen• Fehlstellungen der Gelenke• Verletzungen und Operationen• Entzündungsprozesse

Der Lebensstil, insbesondere die Ernährungsgewohnheiten, Nikotinsucht und psychische Probleme (zum Beispiel Depression und Angstzustände) werden als weitere äußere Risikofaktoren der Arthrose untersucht.

Durch die Fehlbelastung kommt es zunächst zu einem veränderten Stoffwechsel in den Knorpelzellen. Der so veränderte Knorpel bekommt darunter leicht Risse und Brüche. Dies führt wiederum dazu, dass bei Druck kleine Knorpelstücke herausbrechen können und ihrerseits die Knorpeloberfläche schädigen und ein Fortschreiten der Arthrose verursachen. Schließlich liegt der eigentlich vom Knorpel geschützte Knochen frei. Im Knochen werden dadurch Reparaturversuche in Gang gesetzt: Es zeigen sich knöcherne Anbauten an den Rändern (Osteophyten). Der gelenknahe, tragende Knochen verdickt sich und der Gelenkspalt wird somit schmaler.

Während der massiven Veränderungen im Knorpelstoffwechsel kann eine Begleitreaktion der Kapsel angeregt werden. Es kommt zur Bildung eines Gelenkergusses. Im Erguss befindliche Enzyme verstärken dann ihrerseits wiederum den Abbau der Knorpelsubstanz. Ein krankhafter Kreislauf setzt ein. Gelenkscheiben und Zwischenknorpel verändern sich ebenfalls degenerativ. Sie können der wachsenden Beanspruchung unter Umständen nicht standhalten und gehen kaputt. Die gelenknahe Muskulatur verspannt und verkürzt sich langfristig, was wiederum die Stabilität des Gelenkes verschlechtert.

Anfänglich versuchen die Knorpelzellen durch gesteigerte Produktion den Schwund auszugleichen. Dieser Reparaturversuch kann jahrelang anhalten. Irgendwann wird aber der Punkt erreicht, an dem die Grenzen der Selbstheilung überschritten sind: Die auslösende Schädigung mit nachfolgender Reparaturaktivität mündet im nicht mehr aufzuhaltenden Gewebeverlust. Dies ist der Beginn der Arthrose. Der Knorpel ist in der Entstehung von Arthrose zentraler Ort des Geschehens.

Welche Konsequenzen leiten sich zur langfristigen Vorbeugung einer Arthrose ab:

1. harmonisches Verhältnis zwischen Be- und Entlastung
2. Gewichtskontrolle (BMI nicht über 27)
3. gesunde Ernährung: viel Obst und Gemüse, wenig Fleisch, viel Fisch, keine schnellen Zucker, viel Omega-3-Öle
4. Vermeidung von anderen Lebensstilfehlern: Süchte, Stress und andere.

Im nächsten Newsletter im April werden wir über die **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** berichten.

Für Ihre Anregungen sind wir stets dankbar. Wir wünschen Ihnen alles Gute

Ihre Kristin Wurm

Ihr Dr. Karsten Wurm