

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Erster Arthrose-Tag in Krems

Mini-Med-Initiative zur Volkskrankheit Arthrose und Tipps zur Vorsorge

KREMS. In Kooperation mit der Donau-Uni fand der erste Mini-Med-Arthrose-Tag statt. In vier Fachvorträgen wurde über die Diagnose, Vorbeugung und Therapie informiert.

Rund 1,4 Millionen Österreicher leiden an Arthrose. Dabei handelt es sich um Erkrankungen der Gelenke, die sich aus einem Defekt des Gelenkknorpels entwickeln.

„Eine Arthrose entsteht meist langsam“, so Mini-Med-Studienleiter Stefan Nehrer. Meist sind zuerst Anlaufschmerzen, später Schmerzen unter Belastung und eventuell Schmerzen in der Ruheposition.

Das Knorpelgewebe selbst kann sich nur sehr langsam bis gar nicht regenerieren, trotzdem sollte neben entzündungshemmenden Maßnahmen schnell mit einer gezielten Bewegungstherapie begonnen werden, so die Physiotherapeutin Barbara Wondrasch: „Es geht darum, das Gelenk als Or-

gan zu sehen und durch gezielte Physiotherapie die Beweglichkeit zu erhalten sowie die umliegenden Muskeln zu stärken.“

Sowohl zu viel als auch zu wenig Bewegung kann eine Arthrose in Gelenken auslösen. Meist ist es eine Kombination aus Übergewicht und Bewegungsmangel. Wer sein Körpergewicht um fünf Kilogramm reduziert, kann bereits mit einer 50-prozentigen Besserung der Beschwerden rechnen. Eine mediterrane Ernährung sowie 150 Minuten moderate Bewegung in der Woche empfiehlt Oliver Neubauer vom Zentrum für Gesundheitswissenschaften und Medizin, um Arthrose generell vorzubeugen.

Ausreichend Vitamin D (Sonne) und Vitamin K sind ebenso mitverantwortlich wie eine Ernährung mit genügend ungesättigten Omega-3-Fettsäuren.

„Wer im Frühstadium einer Arthrose handelt, dem stehen einige



Ärzte, LR Königsberger-Ludwig, LA Josef Edlinger. Foto: Minimed

gelenkerhaltende Therapien zur Verfügung“, so Mini-Med-Studienleiter Stefan Nehrer.

So können Injektionen mit Hyaluronsäure oder Cortison für eine erhöhte Gelenkschmierung sorgen beziehungsweise lokale Entzündungen mindern. Durch eine künstliche Wunde kann der Knorpel zur Selbstheilung animiert werden. Auch Blutplasma-Injektionen und Zelltransplantationen können helfen.