

## Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Arthrose ist eine rheumatische Erkrankung. Damit kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen.

Bei uns können Sie zum Beispiel Bewegungs-Übungen lernen. Dabei treffen Sie viele andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können.

Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an: **01804 60 00 00\***  
Oder besuchen Sie uns im Internet: **www.rheuma-liga.de**

Ihre Rheuma-Liga vor Ort:

## Was hilft gegen Arthrose?

Damit der Gelenk-Knorpel nicht immer weiter abbröckelt, ist es wichtig, dass Sie sich regelmäßig bewegen. Dabei sollen die Gelenke aber nicht zu stark belastet werden. Je nachdem, welches Gelenk wehtut, sind unterschiedliche Sport-Arten gut. Bei Knie- und Hüft-Arthrose sind es beispielsweise Schwimmen und Radfahren.

Daneben gibt es noch andere Möglichkeiten, um die Schmerzen zu lindern und die Gelenke beweglich zu halten. Das können zum Beispiel Wärme-Packungen sein. Oder spezielle Übungen, mit denen man die Muskeln kräftigt.

Arthrose ist zwar nicht heilbar, es gibt aber Medikamente gegen die Schmerzen. Sie werden nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) genannt.

NSAR wirken bei Arthrose sehr gut. Doch sie können den Magen angreifen. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt, bevor Sie NSAR nehmen. Vielleicht brauchen Sie ein zusätzliches Medikament, das Ihren Magen schützt. Vor allem, wenn Sie schon einmal ein Magen-Geschwür hatten.

NSAR und andere Schmerzmittel sollten Sie nicht dauernd einnehmen. Wenn Sie einige Zeit keine Schmerzen durch Ihre Arthrose haben, sollten Sie das Schmerzmittel nicht mehr nehmen.

## KURZ & KNAPP Arthrose



Die wichtigsten Informationen über Ihre Erkrankung leicht verständlich zusammengefasst.



**Sie haben von Ihrem Arzt erfahren, dass Sie Arthrose haben. Hier erhalten Sie einige Informationen, um diese Erkrankung besser zu verstehen.**

## **Arthrose – was ist das?**

Arthrose ist eine Gelenk-Erkrankung. Jedes Gelenk ist mit Knorpel überzogen. Ist dieser Knorpel geschädigt, spricht man von Arthrose.

Am häufigsten tritt Arthrose an den Knie- und Hüft-Gelenken auf. Auch an den Fingern kommt sie oft vor.

## **Woher kommen die Schmerzen?**

Der Gelenkknorpel muss regelmäßig geschmiert werden. Dadurch wird das Gelenk mit Nährstoffen versorgt und lässt sich gut bewegen. Die Schmiere heißt Gelenk-Flüssigkeit. Sie wird im Gelenk gebildet.

Je mehr Sie sich bewegen, desto besser wird der Knorpel geschmiert.

Ist er nicht gut geschmiert oder wird er zu stark belastet, kann er Risse bekommen und abbröckeln. Knorpel, der einmal zerstört ist, kann leider nicht mehr nachwachsen.

Das Gelenk mit dem kaputten Knorpel fängt irgendwann an, wehzutun.

Am Anfang ist es kein dauerhafter Schmerz, sondern ein stechender oder dumpfer Schmerz. Die Gelenke tun nur manchmal weh, wenn sie sehr stark belastet werden. Zum Beispiel morgens beim Aufstehen aus dem Bett. Oder beim Treppen-Heruntergehen.

Später schmerzen die Gelenke jedesmal, wenn man sie belastet.

Und eines Tages ist der Schmerz dann ständig da. Auch ohne Belastung.

Je älter man wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass man an Arthrose erkrankt. Denn der Knorpel nutzt sich ab.

Aber auch jüngere Menschen können Arthrose bekommen. Eine mögliche Ursache ist zum Beispiel Übergewicht. Denn dadurch werden Hüften und Knie stark belastet.

Mangelnde Bewegung kann ebenfalls zu einer Arthrose führen. Doch auch Extrem-Sport kann schädlich für den Knorpel sein. Denn oft werden einzelne Gelenke dabei zu einseitig belastet.