

# Medienmitteilung

24. November 2014

## Arthrose – Ursachen, Prophylaxe und Behandlungsmöglichkeiten

**Die Arthrose ist weit verbreitet und wird dadurch von vielen Seiten bereits als Volkskrankheit bezeichnet. Im Rahmen der öffentlichen Vortragsreihe erklären Dr. med. Markus Els, Chefarzt Orthopädie, Dr. med. Thomas Ebert, Stv. Chefarzt Orthopädie, und Marko Lühe, Leiter Physiotherapie, was die Ursachen einer Arthrose sind, welche vorbeugenden Massnahmen ergriffen werden können und welche Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen.**

Arthrose wird oftmals auch als Gelenkverschleiss bezeichnet, da der Krankheit eine Abnutzung bzw. ein fortschreitender Abbau der Gelenkoberfläche – dem Knorpel – zugrunde liegt. Ursache für diesen Prozess sind häufig das zunehmende Alter der betroffenen Person, Übergewicht, Überbeanspruchung des Gelenks und Fehlstellungen. Ebenso zählen unfallbedingte Folgeschäden zu den Auslösern einer Arthrose. Ob eine familiäre Veranlagung eine Rolle spielt, wird immer wieder diskutiert, ist jedoch wissenschaftlich nicht erwiesen.

### Symptome und vorbeugende Massnahmen

«Zu Beginn bemerkt die betroffene Person oftmals gewisse morgendliche Anlaufbeschwerden, welche nach einer Einlaufphase wieder nachlassen», sagt Dr. Thomas Ebert, Stv. Chefarzt Orthopädie. Wird das betroffene Gelenk – beispielsweise das Knie – während des Tages zu stark gefordert, treten die Schmerzen auch abends wieder auf. Werden diese Warnhinweise ignoriert und nicht gehandelt, kann der Fall eintreten, dass man auch nachts oder sogar durchgehend von Schmerzen geplagt wird. Marko Lühe, Leiter Physiotherapie, erklärt: «Um eine Arthrose vorzubeugen empfiehlt es sich, die Risikofaktoren wie beispielsweise Übergewicht zu minimieren und stattdessen auf einen guten Dehnungs- und Trainingszustand der Muskulatur zu achten.» Bei einer bereits bestehenden Arthrose werden die besten Ergebnisse mit einer Kombination diverser Behandlungsansätze erzielt. Einerseits werden die Risikofaktoren sowie die monotonen Belastungen reduziert, andererseits umfasst die Behandlung entzündungshemmende Tabletten oder Spritzen sowie physiotherapeutische Massnahmen. Ist jedoch die Eigenheilung überfordert, kann mit einer Operation eingegriffen werden.

### «Hausmittel» und operative Behandlungsmöglichkeiten schliessen sich nicht aus

Je nach Schweregrad der Arthrose gestaltet sich das mögliche Behandlungsspektrum anders. Gewisse «Hausmittel» wie beispielsweise Quarkwickel, können je nach Stadium durchaus Linderung verschaffen. Zu den zahlreichen Operationsmöglichkeiten zählen solche wie die Kniearthroskopie, wobei versucht wird, den eigenen Knorpel zu erhalten und wieder aufzubauen oder zu entlasten. Ist dieses Vorhaben nicht realistisch, besteht die Möglichkeit, die Gelenkfläche mittels einem künstlichen Halb- oder Vollgelenks zu ersetzen. Während des Vortrags erläutern Dr. Els, Dr. Ebert und Marko Lühe das Krankheitsbild und zeigen auf, welche Therapiemöglichkeiten zur Verfügung stehen.

### Öffentlicher Vortrag Spital Bülach:

Arthrose – Ursachen, Prophylaxe und Behandlungsmöglichkeiten

Dienstag, 2. Dezember 2014, 19.30 bis ca. 21.00 Uhr

Die Platzzahl ist beschränkt. Anmeldung unter [www.spitalbuelach.ch/vortragsreihe](http://www.spitalbuelach.ch/vortragsreihe) oder Telefon +41 44 863 22 11. Der Eintritt ist frei.

---

#### Weitere Informationen

Claudia Binder

Fachspezialistin Unternehmenskommunikation

Spital Bülach

Direktwahl +41 44 863 27 81, Fax +41 44 863 22 04

E-Mail [claudia.binder@spitalbuelach.ch](mailto:claudia.binder@spitalbuelach.ch)

[www.spitalbuelach.ch](http://www.spitalbuelach.ch)

#### Über das Spital Bülach

Im Zürcher Unterland stellt das Spital Bülach mit 220 Betten und rund 1'000 Mitarbeitenden eine hochstehende medizinische Versorgung für 160'000 Menschen sicher. Die Kliniken Chirurgie, Orthopädie, Urologie, Medizin, Gynäkologie & Geburtshilfe, Neonatologie, Kinder- & Jugendmedizin sowie die Institute Radiologie und Anästhesie bieten vielfältige stationäre und ambulante Leistungen an.