

Arthrose in Hüfte oder Knie

Gibt es Alternativen zum künstlichen Gelenk?

Die Menschen werden immer älter. Laut einer Statistik liegt die Lebenserwartung mittlerweile bei ca. 83 Jahren. Noch vor 500 Jahren lag diese bei ca. 29 Jahren.

Unsere Gelenke sind für derart lange Belastungszeiten nicht ausgelegt und besonders die Hüft- und Kniegelenke, die tagtäglich unser Gewicht tragen, sind hiervon betroffen. Weitere Faktoren, die einen Verschleiß begünstigen, sind Übergewicht oder Fehlstellungen wie X- oder O-Beine oder eine Hüftdysplasie.

Gleichzeitig zur steigenden Lebenserwartung sind die Menschen auch in höherem Alter heutzutage wesentlich aktiver. Saßen die Großeltern früher im Schaukelstuhl und lasen den Enkeln vor, so spielen sie heute Tennis oder Golf und machen Aktivurlaub. Dies ist der Grund, warum so häufig künstliche Gelenke eingesetzt werden.

ABER MUSS ES IMMER EINE OPERATION SEIN?
Die Antwort lautet: Nein, nicht immer und nicht immer sofort.

Eine Arthrose ist zwar eine unheilbare Krankheit und ein fortgeschrittener Gelenkverschleiß kann bislang ausschließlich durch die Beseitigung des zerstörten Gelenkes und dessen Ersatz behoben werden, aber oft ist es ein jahrelanger Weg bis zu diesem Stadium.

Es gibt viele Beispiele von Menschen mit Arthrose, die sehr lange und sehr gut ohne Operation auskommen, obwohl die Röntgenbilder schon eine Arthrose erkennen lassen. Dieser Unterschied scheint in der mehr oder weniger schmerzhaften Muskulatur zu liegen, diese ist aber auf den Bildern nicht zu erkennen und wird deshalb oft nicht behandelt.

Es können sich sogenannte Triggerpunkte bilden. Dies sind kleine schmerzhafte Verhärtungen innerhalb der Muskulatur, die auch eine Schmerzausstrahlung an ganz anderen Stellen als dem Entstehungsort verursachen können. Wir nennen dies einen Übertragungsschmerz: Bei Kniegelenken schmerzt zum Beispiel der Oberschenkel oder die Schmerzen strahlen bis zum Fuß aus. Bei Hüftarthrose kommt es häufig zu Schmerzen im Gesäß oder Schmerzen, die ins Bein ausstrahlen und damit einem Ischiasschmerz gleichen.

Gerade zu Beginn einer Arthrose ist häufig die Muskulatur das Hauptproblem. Aufgrund der langsamen Funktionsstörung im Gelenk kommt es zu



Fehlbelastungen und Verspannungen der umgebenden Muskeln. Dadurch wird das angegriffene Gelenk dann oft sogar noch stärker belastet und ein Teufelskreis beginnt.

Beim Arzt wird in der Regel ein Röntgenbild angefertigt, auf dem er die Arthrose sieht und es heißt oft: „Das muss operiert werden, Sie brauchen ein künstliches Gelenk.“

In dieser Phase ist eine Operation oft noch Jahre hinauszuzögern, wenn die schmerzhafte Muskulatur behandelt wird und Triggerpunkte beseitigt werden können. Dazu gibt es verschiedene Techniken: Man kann Triggerpunkte mit den Händen auflösen oder nutzt moderne Hilfsmittel wie die Stoßwellentherapie. Auch eine Behandlung mittels dünner Nadeln (dry needling) ist möglich.

Nicht alle Ärzte oder Therapeuten beschäftigen sich intensiv mit der Möglichkeit, Triggerpunkte zu behandeln und somit Operationen zu verhindern. Auf der nächsten Seite und auf www.igtm.org finden Sie eine Therapeutenliste. Oder schreiben Sie uns an info@igtm.org

von Dr. med. Peter Reinecke, Bremen

IGTM-TRIGGERPUNKT-THERAPEUTEN IN IHRER NÄHE:

04109 Leipzig


Privatpraxis für Schmerztherapie und Sportmedizin
Dr. med. Klaus Müller
Otto-Schill-Str. 4a
Tel.: 0341/149 2115
www.schmerztherapie-sportarzt.de

28199 Bremen


Ärztehaus am Rotes-Kreuz-Krankenhaus
Dr. med. Peter Reinecke
Osterstr. 1a
Tel.: 0421/55 20 32
info@orthopaede-in-bremen.de
www.orthopaede-in-bremen.de

67549 Worms


ORTHOPAEDICUM Worms
Dr. med. E. Hasch
Dr. med. Ch. Sachs
Von-Steuben-Str. 17
Tel.: 06241/769 55 o. 463 11
info@orthopaedicum-worms.de
www.orthopaedicum-worms.de

08371 Glauchau


Privatpraxis für Physikalische Schmerztherapie
M.Sc. Samuel Lindner, B.A.
Plantagenstraße 3
Tel.: 03763/4178 63
info@schmerzfrei-und-vital.de
www.schmerzfrei-und-vital.de

30163 Hannover


Praxis für Krankengymnastik
Monika Steinhart
Lister Platz 1
Tel.: 0511/39 33 36
monika.steinhart@gmx.net

71034 Böblingen Flugfeld


Orthopädische Praxis Dr. Breitenbacher
Konrad-Zuse-Str. 12
Tel.: 07031/98 63 60
Fax: 07031/986 36 70
ivobre@t-online.de
www.breitenbacher.de

10117 Berlin


Renate Aniol
Wilhelmstr. 75
Tel.: 030/78 89 55 65
info@praxis-aniol.de

46119 Oberhausen


Die Praxis am Volksgarten
Dr. med. Achim Horstmann
Mergelstr. 47a
Tel.: 0208/610 66 11
volksgartenpraxis@telemed.de
www.volksgartenpraxis.de

70173 Stuttgart


naturheilpraxismitte Thilo Taetzner
Alte Poststr. 4
Tel.: 0711/72 23 34 90
taetzner@naturheilpraxismitte.de
www.naturheilpraxismitte.de

10557 Berlin


Evelyn Kürth-Clausius
Thomasiusstr. 1
Tel.: 030/39110 09
info@vitalbody.de
www.vitalbody.de

50674 Köln


Praxis für Physiotherapie Bettina Pfalz
Hohenstauenring 57a
Tel.: 0221/257 33 43
bina.pfalz@googlemail.com
www.koeln-physiotherapie.de

71522 Backnang / Bietigheim-Bissingen


Herr Zeljko Funtek
Sachsenweiler Steige 11
Tel.: 0160/854 64 76
funtek.zeljko@freenet.de

14129 Berlin-Nikolassee


Orthopädische Privatpraxis Dr. rer. nat. Markus Hansen
Prinz-Friedrich-Leopold-Str. 7
Tel.: 030/66 76 31 78
patient@dr-hansen.de
www.dr-hansen.de

51147 Köln-Porz-Wahn


Christel Flügge
Siebengebirgsallee 49
Tel.: 02203/661 56
cfluegge@ch-fluegge.de

72766 Reutlingen


Unfallchirurgisch-orthopädische Praxis Dr. med. Gunnar Teucher
In Laisen 11
Tel.: 07121/24 19 20
info@chirurgie-orthopaedie-reutlingen.de

14129 Berlin


Dr. Lutz Jennerjahn
Ärztehaus Breisgauer Str. 1a
Tel.: Fax/AB: 030/80 49 89 33

16321 Bernau-Friedenstal

Dr. Lutz Jennerjahn
Friedenstaler Platz 32
Tel.: Fax/AB: 03338/75 43 63

52066 Aachen


Diagnostik- & Therapiezentrum am Marienhospital | Dr. rer. medic. Beate Kranz-Opgen-Rhein
Tel.: 0049/17 75 99 33 40
Terminvereinbarung:
privatpraxis-dr@beate-kranz-opgen-rhein.de

75417 Mühlacker


Dr. med. Volker Stolzenbach
Bahnhofstr. 43
Tel.: 07041/811 00
dr.stolzenbach@web.de

24103 Kiel


Dr. med. Wolfgang Kühn
Exerzierplatz 7
Tel.: 0431/933 80
kuehn.kiel@web.de
www.dr-med-kuehn.de

83022 Rosenheim


Bergmüller GbR Stefan & Werner Bergmüller
Lärchenweg 6
Tel.: 08031/61 52 13
info@massagepraxis-bergmueller.de

► **Mehr Infos zum Thema Triggerpunkte und myofasziale Schmerzen? www.igtm.org**

Internationale Gesellschaft für Schmerz- und Triggerpunktmedizin e.V. | Am Dreieck 14b | 53819 Neunkirchen

Vorstandsvorsitzende: Dr. med. Peter Reinecke, Dr. med. Volker Stolzenbach, Geschäftsführung: Roswitha Berweiler, Vorstand: Christel Flügge, Dr. rer. nat. Markus Hansen, Dettlef Katzki
Schmerzfragebogen heruntergeladen auf www.igtm.org. Bitte nehmen Sie den ausgefüllten Fragebogen mit zu einem zertifizierten Therapeuten Ihrer Wahl. Tel.: 02247/90013 63