



Lift pro Life
Gudrunstr. 2
10365
Berlin

Tel. 030 - 5515 2840
Fax 030 - 5515 2839
E-Mail info@mein-treppenlift.de

Mein Treppenlift fürs Leben

Arthrose:

Eine sinnvolle Schmerztherapie und das richtige Maß an Bewegung sind die beste Therapie

(sra) Arthrose ist einer der häufigsten Gründe für frühzeitige Invalidität. Betroffen sind meist die über 45-Jährigen. Einseitige Überbelastung oder eine altersbedingte Abnutzung der Knorpel tragen die Schuld an den Beschwerden. Die Beweglichkeit wieder herzustellen ist das wichtigste Behandlungsziel. Eine individuelle Schmerztherapie und einfaches Bewegungstraining sind die sinnvollsten Maßnahmen, wie eine englische Studie¹ nun bestätigte.

Bewegungsprogramme, die Betroffene nach Anleitung zu Hause allein durchführen können, sind nach Erkenntnissen der Wissenschaftler eine sehr effektive Behandlungsform und außerdem kostensparend. Wichtig sei, dass die Muskulatur gestärkt werde und die Behandlung schon in einem frühen Stadium beginne. Die Schmerzen ließen durch die Bewegung deutlich nach. Doch viele Patienten nehmen aufgrund der Beschwerden eine Schonhaltung ein. Dies führt häufig zu einer Verspannung der Muskulatur und damit zu weiteren Schmerzen. Ein Teufelskreis beginnt, der nur mit einer effektiven Schmerztherapie durchbrochen werden kann.

Hierfür stehen den Betroffenen eine ganze Reihe wirksamer Arzneimittel zur Verfügung. Bei leichten Beschwerden kann die Behandlung mit pflanzlichen Präparaten versucht werden. Extrakte aus Weidenrinde, Brennnessel und Teufelskralle haben sich bewährt. Ihr Nachteil: Sie müssen über einen längeren Zeitraum eingenommen werden bis sie ihre Wirkung entfalten.

Bei stärkeren Beschwerden ist laut Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) der Einsatz von schmerzstillenden, synthetischen Medikamenten unumgänglich. Diese wirken teilweise auch entzündungshemmend. Bei sehr starken Schmerzen, die nicht auf diese Arzneimittel ansprechen, ist eine frühzeitige Behandlung mit Opioiden sinnvoll. Laut WHO sind Opioide sehr sichere Substanzen, die auch bei Langzeitanwendung - wie sie bei Arthrose meist notwendig ist - keine Organschäden verursachen. Bei gleichbleibend starken Schmerzen hat sich die Darreichung als Schmerzpflaster bewährt. Die opioidtypischen Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Verstopfung treten dabei seltener und weniger ausgeprägt auf. Der schmerzlindernde Wirkstoff, z. B. Fentanyl, wird beim Schmerzpflaster in gleichmäßiger Dosierung für drei Tage über die Haut ins Blut abgegeben. Diese extrem lange Wirkdauer und die gute Schmerzlinderung haben den Vorteil, dass die Patienten die wichtigen Bewegungsübungen schmerzfrei durchführen können.

¹Quelle:

Thomas, K. S. et al.: Home based exercise programme for knee pain and knee osteoarthritis randomised trolled trial. British Medical Journal 325: 752ff, 2002.