

# Arthrose

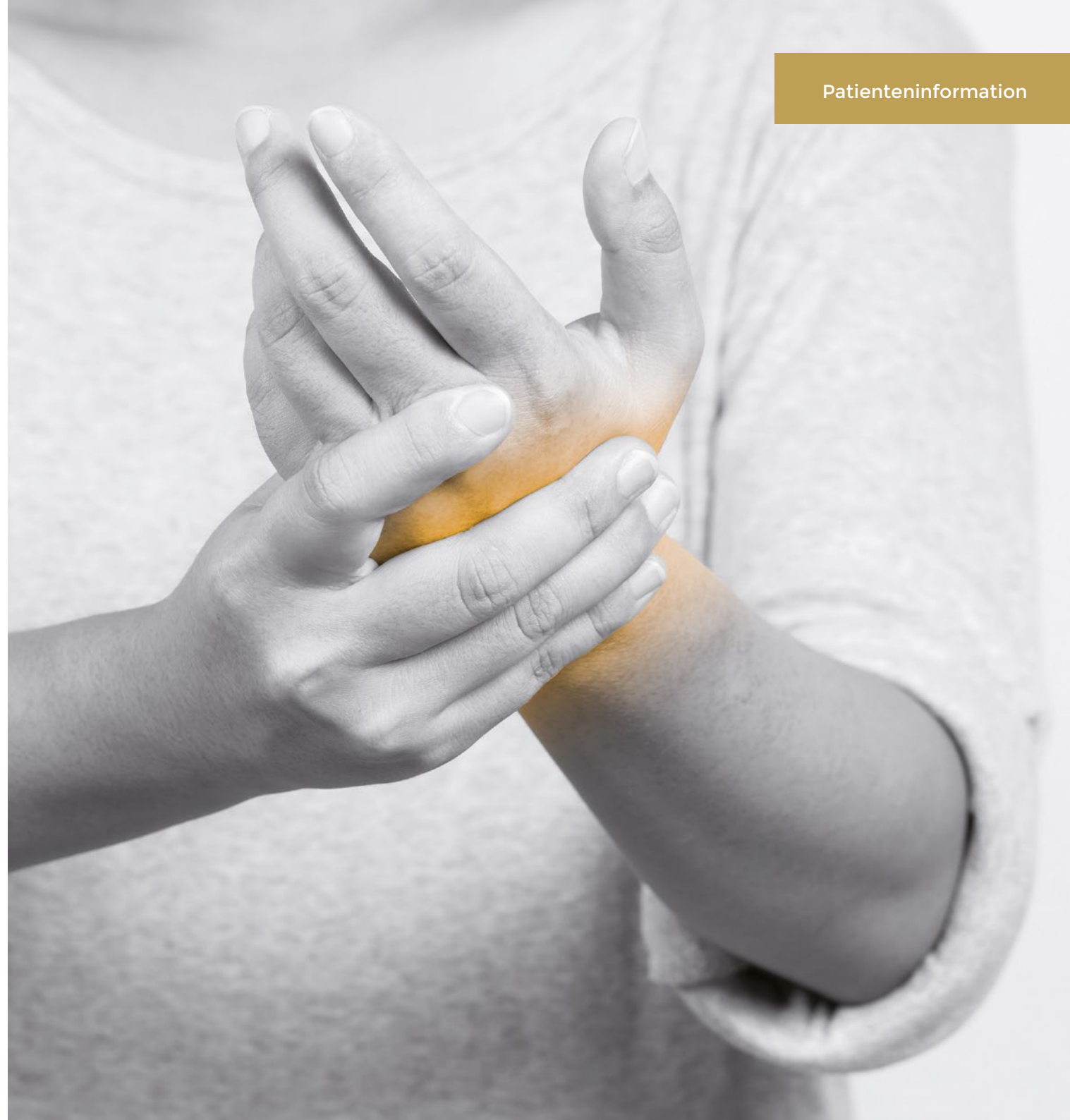
## Knorpel- schaden

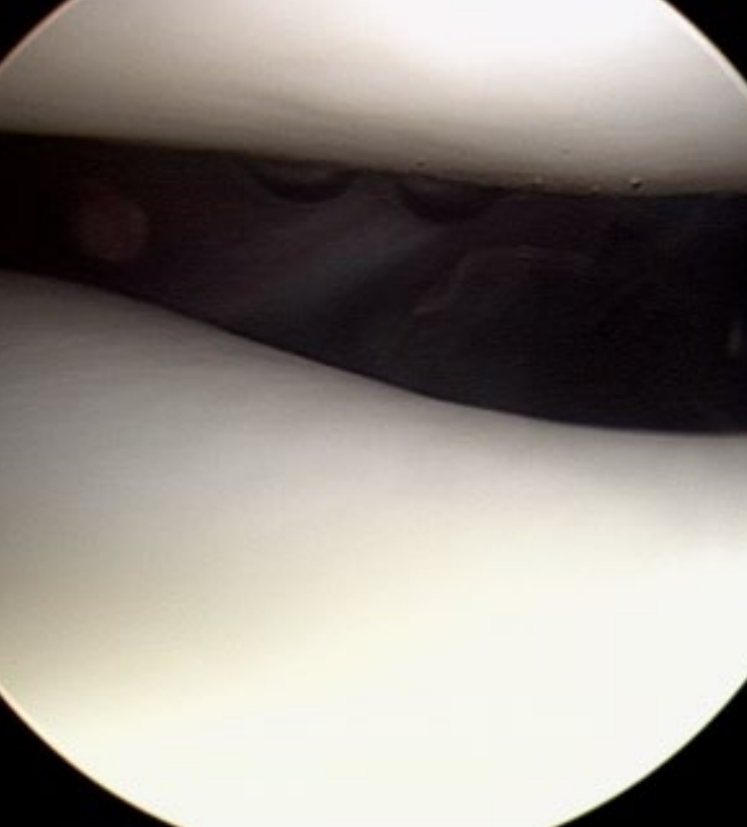
### Was ist Arthrose?

Arthrose betrifft ca. 70 % aller Menschen. Der Knorpel überzieht als Stoßdämpfer die Gelenkfläche. Wenn der Knorpel verschleißt oder bei Unfällen geschädigt wird, nennt man das Arthrose.

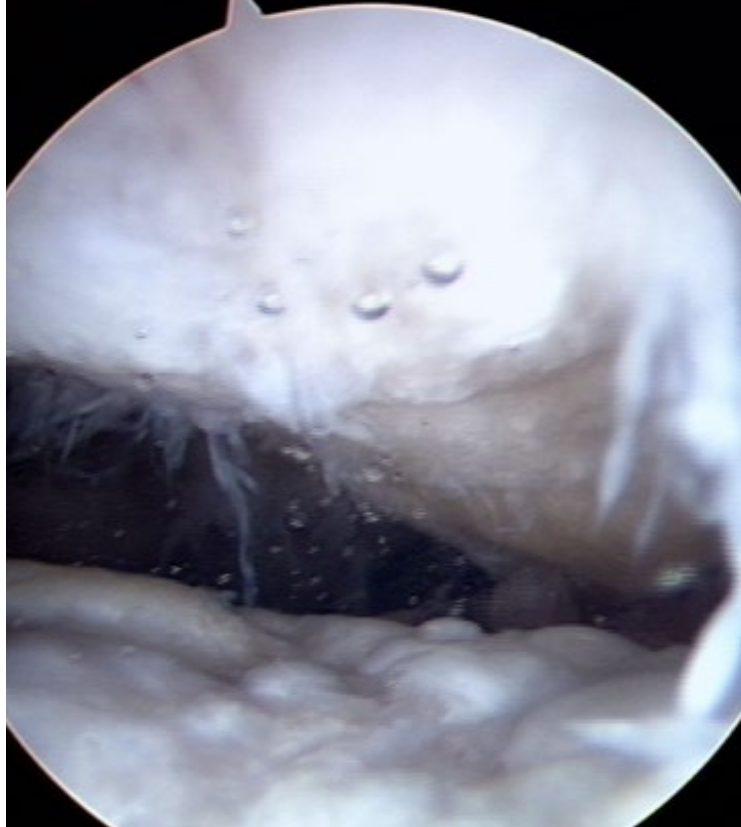
### Verschleiß oder Abnutzung – was passiert da?

Jedes Organ im Körper unterliegt einem Verschleiß oder Abnutzung. Ein Herz hält 70 Jahre, die Haare werden grau und die Falten kommen. Ebenso verhält es sich mit dem Knorpel. Irgendwann je nach Veranlagung, Belastung im Beruf oder Sport, aber auch durch Gewicht verliert der Knorpel seine Struktur und Elastizität.





Normaler Knorpel



Arthrose



Knorpelriss nach Unfall

### Woher kommen die Schmerzen bei der Arthrose?

Wenn der Knorpel verschwindet, liegt der darunterliegende Knochen frei und es kommt zur Reibung, Knirschen und erhöhter Belastung. Der Knochen liegt frei wie ein Reifen ohne Luft und Gummi - man läuft auf der Felge. Auch Knorpelstückchen lösen sich ab. Es kommt zu Schmerzen und Ergussbildung. Das Knie wird dick.

### Was passiert bei Unfällen mit dem Knorpel?

Wenn Gelenke gestaucht werden, so kann neben den Bändern, wie das Kreuzband, auch der Knorpel kaputt gehen. Der Knorpeldefekt oder Krater betrifft aber nur eine kleine Stelle und nicht wie bei der Abnützung das ganze Gelenk.

### Was kann man gegen Arthrose tun?

Wenn der Knorpelschaden nicht zu schwer ist, kann man über Spritzen (Hyaluronsäure), mit Muskelaufbau, Bandagen und weniger Belastung viel erreichen. Gut sind Sportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking.

### Ist die Operation vermeidbar?

Nicht immer. Ist der Knorpel zu sehr geschädigt, bleibt einem bei freiliegendem Knochen und entsprechendem Leidensdruck oftmals nur der Einbau einer Schlittenprothese. Diese halten dafür bis zu 20 Jahre.

### Was macht man bei kleineren Knorpelschäden?

Einen Knorpeldefekt mit ca. 3 x 4 cm<sup>2</sup> kann man durch eine Knorpeltransplantation sehr gut verschließen.