

Arthrose: Ursachen, Behandlung und wie der Flextrainer helfen kann



Ein Artikel in Zusammenarbeit mit **Dr. med. Wolfgang Zinser**, Facharzt für Orthopädie und Traumatologie.

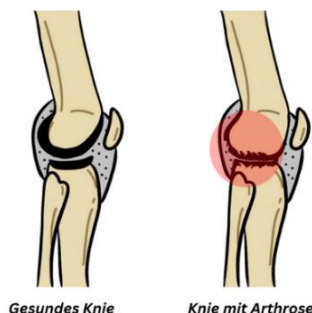
Primarius a. D. (Deutschland)
Dr. med. Wolfgang Zinser

Facharzt für Orthopädie und Traumatologie
Orthoexpert Knittelfeld/Graz Österreich

www.orthoexpert.at

Primarius a. D. Dr. med. Wolfgang Zinser ist ein renommierter Facharzt für Orthopädie und Traumatologie, spezialisiert auf gelenkerhaltende Hüftchirurgie, Hüftarthroskopie sowie Knorpel- und Labrumrekonstruktionen. Mit über 2000 Knorpelzelltransplantationen an Knie, Hüfte und Sprunggelenk zählt er zu den weltweit erfahrensten orthopädischen Chirurgen. Er hat zahlreiche Publikationen zur Knorpelregeneration und Gelenkerhalt am Knie und Hüftgelenk veröffentlicht und sich wissenschaftlich in diesem Bereich betätigt. Er ist Vorstandsvorsitzender der Gesellschaft für Knorpelregeneration und Gelenkerhalt (www.QKG-ev.de) Mitglied des AGA-Hüftkomitees und Leiter der Sektion Sport und Gelenkerhaltende Orthopädie und Traumatologie, der ÖGOUT. Er betreibt die Ordination „Orthoexpert“ und ist Leiter des physikalischen Ambulatoriums Metagil in Knittelfeld, wo er eng mit Physiotherapeuten zusammenarbeitet. Er ist gefragter Referent auf vielen nationalen und internationalen Kongressen.

Was ist Arthrose?



Arthrose ist eine weit verbreitete Verschleißerkrankung der Gelenke, die durch den Abbau von Knorpel im Gelenk entsteht. Der intakte Gelenkknorpel garantiert normalerweise zusammen mit der Gelenkflüssigkeit eine nahezu reibungslose Bewegung der Gelenkpartner und eine gleichmäßige Druckverteilung der Gelenkbelastungen. Der Begriff "Arthrose" stammt aus dem Griechischen und bedeutet "Gelenkverschleiß." Im Gegensatz dazu bezeichnet "Arthritis" eine Gelenkentzündung. Im englischen Sprachgebrauch wird der Begriff "Osteoarthritis" oft synonym verwendet, um diese degenerative Erkrankung zu beschreiben.

Primäre und sekundäre Arthrose

Primäre Arthrose: Diese Form entsteht aufgrund natürlicher Altersprozesse und hängt stark davon ab, wie die Gelenke im Laufe des Lebens belastet wurden. Faktoren wie Körpergewicht, genetische Veranlagung und Lebensstil spielen hier eine entscheidende Rolle. Besonders die Kniegelenke sind anfällig, da sie sehr komplex aufgebaut und deshalb besonders anfällig für Verletzungen, Überlastungen und höheres Körpergewicht sind.

Sekundäre Arthrose: Diese entsteht durch spezifische Ursachen wie Verletzungen oder Fehlstellungen, die zu einer ungleichmäßigen Belastung der Gelenke führen. Man spricht dabei von einer „präarthrostischen Deformität“. Ein Beispiel dafür sind O-Beine oder X-Beine, die durch die resultierende mechanische Fehlbelastung zu einem vorzeitigen Verschleiß an den dadurch überbelasteten Anteilen der Kniegelenke führen können. Diese Ursachen sind oft behandelbar, wenn sie rechtzeitig erkannt werden, bevor relevante Knorpelschäden entstehen. Ein weiteres Beispiel ist die Hüftdysplasie, einer Fehlstellung der Hüftgelenkspfanne, die den Hüftkopf weniger überdacht als notwendig. Durch diese Formstörung kommt es zu einer Mehrbelastung des Hüftgelenkes und damit oft frühzeitig zu Knorpelschäden und Rissen der Hüftgelenkklippe und damit zu einem dem Alter vauseilendem Verschleiß.

Wichtig ist: Arthrose ist sehr häufig KEINE unvermeidbare Folge des Alterns, sondern oft das Ergebnis einer unzureichenden, zu späten oder falschen Behandlung von Knorpelschäden und präarthrotischen Formstörungen. Deshalb ist es entscheidend in diesen Fällen, wo eine sekundäre Arthrose entstehen kann, frühzeitig aktiv zu werden und gezielte Maßnahmen zu ergreifen.

Wie behandelt man Arthrose?

Viele Länder haben Leitlinien zur Behandlung von Arthrose entwickelt. (Deutschland: [Leitlinien Kniearthrose](#), [Leitlinien Hüftarthrose](#)). Das wichtigste Prinzip dabei ist, dass bestehende Ursachen wie Fehlstellungen (z.B. O-Beine, X-Beine) oder durch Unfälle entstandene Knorpelschäden rechtzeitig und korrekt behandelt werden, um das Fortschreiten der Arthrose zu verhindern.

Ist die Arthrose bereits entstanden, stehen verschiedene Therapieansätze zur Verfügung:

- **Physiotherapie/Gelenkentlastung:** Regelmäßige Bewegung und gezielte Übungen stärken die Muskulatur und entlasten die Gelenke. Spezielle Behandlungen wie die Traktionsbehandlung (wie beim **flextrainer**) können helfen, die Gelenke zu entlasten.
- **Medikamentöse Therapie:** Entzündungshemmende Medikamente und Schmerzmittel und sogenannte SYSADOAs (Symptomatic Slow acting Drugs in Osteoarthritis) können helfen, die Symptome zu lindern.
- **Injektionen:** Hyaluronsäure oder PRP-Injektionen können die Gelenkfunktion unterstützen und die Regeneration des Knorpels fördern.
- **Gewichtsreduktion:** Besonders bei Kniearthrose ist die Reduzierung des Körpergewichts eine wichtige und extrem effektive Maßnahme, um die Gelenke zu entlasten. und eine Beschwerdereduktion zu erreichen.
- **Ernährungsumstellung:** Eine gesunde Ernährung kann die Gelenkgesundheit positiv beeinflussen. Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel, die entzündungshemmend und den Knorpelstoffwechsel günstig beeinflussen können ebenfalls hilfreich sein.

Wie der Flextrainer gegen Arthrose helfen kann

Ein bewährtes Prinzip zur Gelenkentlastung ist die manuelle Therapie. Hierbei werden die Gelenkpartner durch spezielle physiotherapeutische Techniken sanft auseinandergezogen, was die Belastung der Gelenkflächen reduziert und den Knorpel entlastet. Eine solche Therapie hat sich bereits häufig als sehr effektiv erwiesen.

Der **flextrainer** kann diese in den Leitlinien empfohlene Therapie unterstützen und diese kann mit der Hilfe des **flextrainers** sogar eigenständig zu Hause durchgeführt werden. Gerade, da es nicht immer möglich ist, täglich zu Physiotherapeuten zu gehen, oder diese aufgrund von Zeitmangel die manuelle Therapie nicht lange und regelmäßig genug durchführen können, kann der **flextrainer** eine effektive und nachhaltige Lösung sein, um Arthrosebeschwerden zu verhindern.

Durch die regelmäßige Anwendung des **flextrainers** wird die physiologische Belastung des Gelenks wiederhergestellt, was die Regeneration des Knorpels fördert. Es ist wichtig zu verstehen, dass Gewebe eine gewisse Belastung benötigt, um biologische Reaktionen auszulösen. Im Alter nehmen diese Belastungen ab, und die Regenerationsfähigkeit des Knorpels lässt nach. Der **flextrainer** sorgt dafür, dass die Gelenke regelmäßig und gezielt belastet werden, um diesen natürlichen Abbauprozessen entgegenzuwirken.

Fazit

Arthrose ist häufig keine unheilbare Erkrankung, und es gibt viele Möglichkeiten, ihr Entstehen und Fortschreiten zu verlangsamen oder sogar zu stoppen. Eine regelmäßige Anwendung der Gelenktraktion mit dem **flextrainer** ist nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen eine vielversprechende und effektive ergänzende Therapiemethode zu den bestehenden Arthrosetherapien. Der Vorteil ist, dass im Gegensatz zur manuellen Therapie durch den Physiotherapeuten der **flextrainer** öfter (täglich) und länger sehr kostengünstig angewandt werden kann.

*“Eine Traktionsbehandlung, wie die mit dem **flextrainer** sollte aus meiner Sicht fester Bestandteil jeder Arthrosebehandlung sein. Nach meiner Erfahrung ist die regelmäßige und konsequente Anwendung über längere Zeit (mehrere Monate) der Schlüssel zum Erfolg. Es ist entscheidend, frühzeitig in einem Gesamtkonzept aktiv zu werden und kontinuierlich an der Verbesserung der Gelenkgesundheit zu arbeiten, um nachhaltige Erfolge zu erzielen.“*

So die Aussage von Dr. Zinser auf die Frage, zur Wirksamkeit einer Traktionsbehandlung bei Arthrose.