

Arthrose-Wettbewerb – Auflösung

✓ = RICHTIGE ANTWORT

Mein Hüftgelenk tut beim Gehen weh.

- K) Das kann ich gut ertragen. Unkraut vergeht nicht.
- ✓ B) Ich gehe sicherheitshalber zu meinem Arzt. Je früher, desto besser.

Beim Öffnen von PET-Flaschen tun mir die Finger weh.

- A) Schicksal. Jeder hat so seine Schwachstellen. Bei mir sind es halt die Finger. Da kann man nichts machen.
- ✓ E) Die Schmerzen könnten ein Anzeichen von Fingergelenkarthrose, Rheuma oder Gicht sein. Jede Erkrankung braucht eine Diagnose und eine spezifische Therapie. Ich gehe zum Arzt, um ihm meine Finger zu zeigen.

Welches sind mögliche Frühzeichen einer Kniegelenkarthrose?

- ✓ I) Am Abend nach einer Bergwanderung schmerzt das betroffene Knie. Auch am nächsten Morgen ist es noch warm und geschwollen.
- ✓ S) Nach dem Aufstehen nach längerem Sitzen, zum Beispiel vor dem Fernseher oder im Auto, tut das Knie weh.
- ✓ C) Die ersten Schritte am Morgen nach dem Aufstehen bereiten Schmerzen im Knie. Meistens vergeht der Schmerz nach spätestens einer halben Stunde.

Warum tut Bewegung bei Arthrose gut?

- N) Weil das betroffene Gelenk dabei mit mehr Blut versorgt wird und besser heilen kann.
- ✓ H) Der Knorpel hat keine Blutgefäße. Er nimmt die lebenswichtigen Nährstoffe über die Gelenkflüssigkeit in der Gelenkkapsel auf. Wie ein Schwamm saugt er sich beim Entlasten des Gelenkes mit der Flüssigkeit voll, beim Belasten gibt er sie wieder in die Gelenkkapsel ab. Das wechselweise Be- und Entlasten des Gelenkes ist daher wichtig.

Welche Aussage(n) ist (sind) richtig?

- L) Arthrose ist gottgegeben, da kann man nichts machen.
- ✓ M) Den Knorpelschaden bei Arthrose kann man nicht rückgängig machen.
- ✓ E) Das Fortschreiten von Arthrose kann man stoppen oder zumindest verlangsamen.

Schon meine Eltern litten beide an Arthrose.

- F) Das muss nichts heißen. Ich habe meine eigene Genetik.
- ✓ R) Die Vererbung spielt bei Arthrose eine Rolle. Ich sollte ein Auge auf meine Gelenke haben.

Welche der folgenden nicht-medikamentösen Therapien sind sinnvoll?

- ✓ Z) Übergewicht reduzieren.
- ✓ E) Gutes Schuhwerk kaufen und Einlagen verwenden.
- O) Vitamin-Kur, zum Beispiel mit Vitamin D.

Zur Langzeitbehandlung von Kniegelenkarthrose wird ein Therapieschema mit vier Stufen empfohlen. Welches ist das richtige?

- ✓ N) Stufe 1: Physiotherapie und Chondroitinsulfat auf Rezept. Stufe 2: Schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente. Stufe 3: Punktuell stärkere Schmerzmittel. Stufe 4: Gelenkersatz.
- H) Stufe 1: Mehrwöchige Bettruhe, bis die Schmerzen nachlassen. Stufe 2: Ernährungsumstellung samt Diätplan bei Übergewicht. Stufe 3: Schmerzmittel. Stufe 4: Gelenkersatz.

Arthrose kann jedes Gelenk befallen.

- ✓ Z) Das stimmt, doch sind jene Gelenke am häufigsten betroffen, die regelmässig stark belastet oder beansprucht werden.
- T) Falsch! Nur Knie-, Hüft- und Fingergelenke können Arthrose bekommen.

Worauf muss man bei der Arthrose-Therapie mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln achten?

- ✓ U) Sie lindern zwar die Schmerzen und reduzieren die Entzündung, doch sie greifen auch die Magenschleimhaut an.
- R) Sie machen süchtig.
- G) Man muss auf gar nichts aufpassen. Sie sind erprobt und unbedenklich.
- ✓ M) Man sollte sie in der tiefsten noch wirksamen Dosis und nur für eine möglichst kurze Zeit einnehmen.

Warum soll man bei der Behandlung von Arthrose auf verschreibungspflichtige Medikamente setzen?

- ✓ A) Verschreibungspflichtige Medikamente sind registrierte Präparate in pharmazeutischer Qualität. Ihre Wirkung wurde in Studien nachgewiesen, und sie unterliegen einer ständigen Kontrolle durch die nationalen Zulassungsbehörden.
- ✓ R) Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel für einen erhöhten Bedarf an gewissen Stoffen. Sie werden nicht durch eine Behörde kontrolliert und dürfen, gemäss Gesetz, keine Wirkstoffe enthalten.

Bei Arthrose werden folgende Sportarten empfohlen:

- X) Fussball, Tennis und Squash, weil hier die gelenkstützende Muskulatur am besten trainiert wird.
- ✓ Z) Velofahren, Nordic Walking und Schwimmen, weil damit die Gelenke schonend belastet, aber nicht schmerzhaft überlastet werden.

Warum soll man bei Verdacht auf Arthrose möglichst früh zum Arzt gehen?

- B) Soll man gar nicht. Ein Arztbesuch ist erst dann sinnvoll, wenn man das schmerzende Gelenk nicht mehr richtig bewegen kann.
- ✓ T) Gelenkschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Nur der Arzt kann die richtige Diagnose stellen und die entsprechende Therapie einleiten. Je früher man eine Arthrose behandelt, desto effektiver kann das betroffene Gelenk vor weiterem Schaden bewahrt werden.