

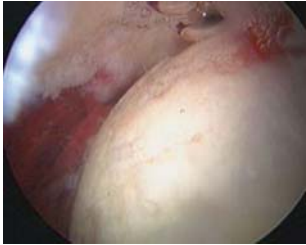



## Arthrose-Stadien ► Wie schlimm es werden kann

Eine Arthrose entwickelt sich – unabhängig davon, aufgrund welcher Ursachen sie entstanden ist – in verschiedenen Stadien, die von *Dr. Outerbridge* 1963 differenziert beschrieben wurden. Ausgehend von Grad 0, einem gesunden Knorpel ohne Schädigungen und mit glatter Oberfläche, unterteilt er die **mit der Arthrose objektiv einhergehenden Veränderungen** (Art und Umfang der Degeneration und Zerstörung der Knorpelfläche) in vier Stadien.

Stadien der Arthrose	
<p><b>Grad I</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>► intakter Knorpel, noch glatt</li><li>► Verlust von Elastizität und Erholungsfähigkeit</li></ul>	
<p><b>Grad II</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>► Verlust von Elastizität und Erholungsfähigkeit</li><li>► Oberfläche aufgeraut, feine Rillen</li></ul>	
<p><b>Grad III</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>► deutlicher Knorpelabrieb</li><li>► Krater bis fast auf den Knochen</li><li>► Knöchernerne Anbauten (Osteophyten)</li></ul>	
<p><b>Grad IV</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>► vollständiger Verlust des Knorpels</li><li>► freiliegender Knochen</li></ul>	

Ein gesunder Knorpel/Arthrose Grad 0 sieht weiß-gelblich aus und erscheint glatt wie eine Billardkugel. Es finden sich keine Unregelmäßigkeiten und keine Rillen auf der Knorpeloberfläche und wenn man mit einem Tastinstrument versucht, den Knorpel einzudrücken, dann ist er „prall-elastisch“. Er reagiert mit einer **straffen Elastizität**, ähnlich der eines Tennisballs und bietet damit eine gewisse Pufferfunktion. Verformungen, die bei punktueller starker Belastung auftreten, bilden sich zurück.

## ■ Arthrose Grad I



Abb. 9 a

Das arthroskopische Bild eines gesunden 40 Jahre alten Patienten zeigt den Hüftkopf, glatt wie eine Kugel und korrespondierend dazu die konkave Gelenkpfanne. Ebenfalls zu sehen ist ein Tastinstrument. Der Knorpel sieht noch intakt aus, er ist jedoch nicht mehr so widerstandsfähig wie der ganz gesunde Knorpel, denn er hat seine **Elastizität und Erholungsfähigkeit** verloren.

Schmerzen treten in diesem Stadium nicht auf, und eine Behandlung ist nicht erforderlich, es sei denn, das Labrum oder andere Strukturen des Hüftgelenks sind verletzt oder entzündlich verändert. Patienten mit Arthrose Grad I sollten allerdings **auf ihr Gewicht achten**, denn jedes Kilo Übergewicht belastet auch das Hüftgelenk. Darüber hinaus ist eine dosierte aber **regelmäßige sportliche Betätigung** sehr sinnvoll, damit die Muskulatur nicht erschlafft und das Hüftgelenk in Bewegung bleibt, denn: „**Wer rastet der rostet**“. Drei mal in der Woche 45 Minuten Fahrrad fahren beispielsweise oder 30 Minuten Nordic Walking oder 30 Minuten Schwimmen sind in der Regel ausreichend, um etwas gegen das Einrosten des Hüftgelenks zu tun. Zusätzlich sollte in diesem Alter darauf geachtet werden, dass der ganze Körper beweglich bleibt. Dabei helfen auch **regelmäßige Dehnübungen**. Die Frage, ob die Ernährungsweise (abgesehen vom Gewicht) für die Erhaltung des Knorpels eine Rolle spielt, ist nicht abschließend geklärt. Es gibt Hinweise dazu, dass bestimmte Präparate knorpelaufbauend wirken. Aussagekräftige Studien zu deren Wirksamkeit gibt es jedoch nicht.



<http://www.springer.com/978-3-7985-1891-9>

Künstliche Hüftgelenke  
Wege aus dem Schmerz  
Lüring, C.  
2010, XII, 137 S., Softcover  
ISBN: 978-3-7985-1891-9