

## Heilsame Wärme

Eigentlich ist es eine riesengroße Sauerei – aber eine gesunde. Seit 1824, so berichtet die Chronik, legen sich die Leute in Muskau freiwillig ins Moorbad. Die Betreiber wechselten mehrmals, auch das Alteicher Moor musste wegen der Braunkohle um einige Kilometer umziehen. Doch die Heilmethode ist so gefragt wie eh und je: „Unser Moor hat weit und breit den höchsten Anteil an Huminsäure“, erklärt Gudrun Pirl, Leiterin des Therapeutischen Zentrums. Kleinste Partikel dringen durch die Haut und hemmen Entzündungen – die Ursache für rheumatische Erkrankungen. Auch andere Gelenkerkrankungen wie Arthrose werden auf diese Weise behandelt. Am häufigsten werden Moorpackungen angewendet; die betroffenen Körperteile sind dabei 20 Minuten lang komplett von einer 51 Grad warmen Moorschicht bedeckt. Ein Moorbad dauert 15 bis 20 Minuten, die Temperatur beträgt 41 Grad. „Das Moor gibt Wärme nur langsam ab, meist schwitzen die Patienten erst danach so richtig“, sagt die Physiotherapeutin. Weil das Moorbad den Kreislauf mächtig in Schwung bringt, darf es nur auf Rezept oder mit ärztlichem Attest angewendet werden. Moorpackungen und -bäder erhalten Patienten meist im Rahmen einer ambulanten Badekur oder auf Rezept, nicht wenige kommen auch als Selbstzahler. Eine Packung kostet 18, ein Bad 28 Euro. (SZ/sk)



Gut gegen Rheuma: Rosemarie Müller nimmt ein Moorbad in der Physiotherapie in Bad Muskau.

Foto: Robert Michael

# Schonung ist Gift

**Teil 4: Gelenkschmerzen** sind verbreitet. Ein Chef-Orthopäde aus Sachsen erklärt, was Arthrose und Arthritis unterscheidet – und was hilft.

VON STEFFEN KLAMETH

Die einen spazieren munter los, und nach einer halben Stunde tun ihnen plötzlich die Knie höllisch weh. Die anderen können ihre Beine nach dem Aufwachen nicht oder nur unter Schmerzen strecken und fühlen sich erst besser, wenn sie eine Weile gelaufen sind. In dem einen Fall sprechen Mediziner von Arthrose, im anderen von Arthritis. „Beide sind Gelenkerkrankungen, haben aber ganz unterschiedliche Ursachen“, sagt Dr. Torsten Menzel, Leitender Chefarzt am Orthopädischen Zentrum in Rothenburg (Kreis Görlitz). Der Orthopäde erläutert, wie die Krankheiten entstehen und wie sie behandelt werden.

### ► Arthrose

In den menschlichen Gelenken befindet sich Knorpel, der das Gelenkspiel ermöglicht. Mit der Zeit nutzt sich der Knorpel ab und wird zerstört. Dieser über das altersübliche Maß hinausgehende Gelenkverschleiß heißt Arthrose. Es ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Vor allem Knie-, Hüft- und Schultergelenke sowie Finger- und Wirbelgelenke sind davon betroffen. Laut Gesundheitsstudie 2010 war in Deutschland etwa jede vierte Frau und jeder siebte Mann davon betroffen – allerdings sind dabei nur die radiologisch nachgewiesenen Fälle erfasst. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter. Als Ursachen kommen insbesondere Entzündungen, Unfälle und angeborene Fehlstellungen (vor allem in der Hüfte) infrage; nicht selten bleibt der Auslöser aber unklar.

Erste Anzeichen einer Arthrose sind sogenannte Belastungsschmerzen – im Knie beispielsweise nach längeren Gehstrecken oder beim Treppensteigen. Sie schwinden

nach einer gewissen Ruhephase wieder. Im Folgestadium schwellen die Gelenke zusätzlich an. Der Erguss dehnt die Gelenkkapsel, was Schmerzen hervorruft. Außerdem entstehen Anbauten an den Gelenken, die die Beweglichkeit einschränken. Eine Hüftarthrose äußert sich häufig in Form von Leistenschmerz. Typischerweise kommen die Schmerzen in Schüben.

Arthrose kann gut mittels Röntgen- und gegebenenfalls einer Kernspintomografie nachgewiesen werden. Steht die Diagnose fest, sollten Ärzte den Patienten ausführlich über die Krankheit aufklären. Arthrose ist zwar nicht heilbar. Der Verschleiß kann aber verzögert werden, wenn Patienten ein paar wichtige Grundregeln beherzigen. So ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Übergewichtige mit einer Gewichtsreduktion Schmerzen im Knie deutlich lindern können. Schonung ist Gift für die Gelenke – deshalb gilt für alle Patienten der Rat: schlag, sich viel zu bewegen. Eine starke Muskulatur sichert das Gelenkspiel. Empfehlenswert sind Sportarten wie Schwimmen und Radfahren, während von Laufen und Springen abzuraten ist.

Im Akutfall sollte das Gelenk zunächst gekühlt werden. Bei chronischen Gelenkschmerzen ist dagegen vor allem Wärme wichtig, weil sie die Durchblutung fördert. Daneben können Salben und Iontophorese – eine Kombination von Voltaren-Salbe und Gleichstrom – die Schmerzen lindern. Bei Kniearthrose ist die Wirkung von Akupunktur nachgewiesen, die Kassen übernehmen dafür die Kosten.

Das Medikament der Wahl ist Paracetamol. Es hat zwar eine geringere Wirkung als die nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR), dafür aber auch weniger Nebenwirkungen. Cox-2-Hemmer sind nur für einen Teil der Betroffenen geeignet. Opiode sollten erst im Spätstadium verordnet werden. Manche Patienten profitieren von einem Hyaluronsäure-Präparat, das dem Knorpelstoffwechsel dienen soll und als Tablette oder Injektion verabreicht werden kann – einen wissenschaftlichen Nachweis zur Wirkung gibt es aber nicht. Das Gleiche gilt für alle Nahrungsergänzungsmittel. Bei wie-

derholten Ergüssen kann Kortison den Entzündungsreiz stoppen. Eine Operation kommt erst infrage, wenn alle konservativen Möglichkeiten ausgeschöpft sind und die Lebensqualität massiv beeinträchtigt ist. Gelenkerhalt geht vor Gelenkersatz – denn neben den üblichen Risiken einer OP muss immer wieder darauf verwiesen werden, dass sich jede Prothese mit der Zeit lockert und ein Austausch mitunter schwierig ist.

### ► Arthritis

Bei einer Arthritis sind die Gelenke entzündet und schwellen meist – infolge eines Ergusses – an. Betroffene klagen vor allem über Anlaufschmerzen und Morgensteifigkeit, auch in den Händen. Typisch ist der Wechsel von Phasen mit starken Schmerzen und schmerzfreien Zeiten. Wird die Entzündung nicht behandelt, nimmt der Knorpel Schaden, und es kommt zu Fehlstellungen im Gelenk. Häufigste Gelenkentzündung ist die Rheumatoide Arthritis; etwa 800.000 Deutsche leiden darunter. Die Ursachen dieser Erkrankung sind noch nicht restlos erforscht, eine autoimmune Ursache wird angenommen. Daneben können auch eine Borreliose, eine Darminfektion und Gicht eine Entzündung auslösen. Seltener bildet sich die Entzündung – hervorgerufen durch Bakterien – im Gelenk selbst. Die Ursachen einer Rheumatoiden Arthritis sind noch nicht restlos erforscht. Studien belegen eine familiäre Häufung.

Die Therapie setzt bei der Grunderkrankung an – in den meisten Fällen also beim Rheuma. Früher wurde häufig die wuchernde Gelenkschleimhaut entfernt. Später setzte man auf NSAR-Präparate, heute versprechen moderne Medikamente zumindest bei bestimmten Gelenken (zum Beispiel Hände) eine effektive Behandlung. Auch die gezielte Gabe von Kortison kann die Entzündung hemmen. Wärme tut den Patienten gut, empfehlenswert ist zudem eine gesunde Ernährung mit wenig Fleisch, viel Fisch sowie Obst und Gemüse. Grundsätzlich ist Rheuma allerdings eine chronische Erkrankung und nicht heilbar.

■ Teil 5 am Sonnabend: Nervenschmerzen – was hilft?



Schmerz lass nach

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG  
MIT UNTERSTÜTZUNG DER AOK PLUS,  
DIE GESUNDHEITSKASSE FÜR  
SACHSEN UND THÜRINGEN

## Gefrorene Schulter

Wenn Ärzte die Diagnose Frozen Shoulder stellen, haben Patienten bereits viel Leid erfahren. Meistens können sie nur eines tun: abwarten.

Die Krankheit hat etwas Unheimliches: Sie kommt, sie bleibt, sie geht – und das alles scheinbar ohne jegliche Ursache. Doch weil die Betroffenen in dieser Zeit unter extremen Schmerzen leiden, laufen sie von Arzt zu Arzt – bis sie vielleicht eines Tages bei einem Spezialisten landen, der die richtige Diagnose stellt: Frozen Shoulder, zu deutsch gefrorene Schulter. Typisches Merkmal: „Die Patienten können den Arm in alle Richtungen nur minimal oder gar nicht mehr bewegen“, erklärt Dr. Mario Bottesi, niedergelassener Orthopäde in Dresden.

Das eigentliche Schlimme sei aber der Schmerz, vor allem in der Nacht. Besonders schmerzhaft seien ruckartige Bewegungen: „Da heulen selbst starke Männer.“ Ausgelöst wird der Schmerz von einer Entzündung in der Schultergelenkkapsel. Die Ursache sei bis heute noch weitgehend unerforscht. Betroffen sind meist Menschen zwischen 40 und 60 Jahren, Frauen etwas häufiger als Männer. Diabetiker haben ein erhöhtes Risiko.

Der Verlauf sei immer derselbe, sagt der Sportmediziner. In der ersten Phase werden die Patienten vor allem von zunehmenden Schmerzen geplagt, während sich die Beweglichkeit nur schlechend verschlechtert. In der zweiten Phase gehen die Schmerzen zurück, dafür können die Schultern kaum noch bewegt werden. Im dritten Stadium kehrt die Beweglichkeit allmählich wieder, der Schmerz ist weg. Das alles dauert meist ein bis vier Jahre.

Wichtigste Aufgabe des Arztes sei es, die Patienten aufzuklären, sagt Bottesi. Denn in den meisten Fällen sei es das Beste, einfach abzuwarten. „Ich muss ihnen vermitteln, dass es ein Licht am Ende des Tunnels gibt.“ Medikamente könnten die Schmerzen erträglich machen, ansonsten sei allenfalls milde Physiotherapie ratsam. Nur im Extremfall empfehle er eine Operation.

Neben dieser primären bzw. idiopathischen Form gibt es noch die sogenannte sekundäre Schultersteife. Hier ist die Ursache der Versteifung bekannt – meist Unfälle oder Operationen. Sie sollte in erster Linie durch eine zeitnahe Bewegungstherapie vermieden werden. Bei eingetretener Steife ist der Verlauf meist viel langwieriger. (SZ/sk)

Arthrose ist nicht heilbar. Patienten können den Verschleiß aber verzögern.

Dr. Torsten Menzel, Leitender Chefarzt am Orthopädischen Zentrum Rothenburg

## Heilende Hände gegen den Schmerz

Mit osteopathischen Behandlungen regt Marc Angermann die Selbstheilungskräfte des Körpers an.

„Osteopathie – das ist irgend etwas zwischen Knocheneinrenken und Handauflegen.“ So das Ergebnis einer kleinen Umfrage im Bekanntheitskreis. Doch was bewirkt Osteopathie genau? Wem hilft sie, wem eher nicht? Einer, der sich tagtäglich damit befasst, ist Marc Angermann. Der Arzt hat sich 2011 mit einer Praxis für Osteopathie und ganzheitliche Heilkunde in Kamenz selbstständig gemacht.

„So falsch liegen Ihre Bekannten gar nicht“, sagt der 31-Jährige. „Zur Osteopathie gehören sowohl Manipulationen an der Wirbelsäule – das ‚Einrenken‘ – als auch sanftes Erasten von Blockaden oder Verspannungen, die die Beschwerden auslösen.“ Darüber hinaus sind das Dehnen von Muskeln und das Bewegen von Gelenken Teil der Osteopathie. Der Patient wird manuell behandelt – also mit bloßen Händen, ohne Medikamente oder technische Apparate.

Am häufigsten kommen Patienten wegen Schmerzen im Rücken oder an den Gelenken zu ihm, aber auch bei funktionellen Herzbeschwerden, Verdauungsstörungen oder Kopfschmerzen. Durch gründliches Abtasten fühlt Angermann, wo es im Körper nicht stimmt: So können z. B. verklebte Organe an den Bändern und die wieder an der Wirbelsäule „zerren“. Das ist schmerzhaft, aber nicht im Röntgenbild zu erkennen.

### Hilfe für Kinder und Eltern

Die meisten Patienten gehören zur Generation Ü50, doch fast 20 Prozent sind Säuglinge und Kleinkinder. Bei der Geburt passieren viele kleine Verletzungen, die oft gar nicht erkannt werden. So können Verspannungen an den Schädelnähten zu leichten Bewegungseinschränkungen und Kopffehlstellungen führen.

„Mein Traum wäre, dass jedes Neugeborene nicht nur vom Kinderarzt, sondern auch vom Osteopathen untersucht wird. Dann gäbe es sicher weniger Schreikinder und verunsicherte und gestresste Eltern“, so Angermann. Er hält die Osteopathie für eine wunderbare Ergänzung der Schulmedizin. „Aber sie hat natürlich auch Grenzen. Wenn das Knie hin ist, ist es hin“, bringt er es auf den Punkt. „Ich kann auch nicht heilen, sondern nur die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen. Also Reize setzen, die der Körper dann verarbeiten muss.“

### IHR KONTAKT ZUR AOK PLUS

Tel.: 0800/247 100 1 (24h, kostenfrei)  
E-Mail: service@plus.aok.de  
Post: AOK PLUS, 01058 Dresden  
Web: www.aokplus-online.de



Nach dem Medizinstudium arbeitete Marc Angermann im Malteserkrankenhaus in Kamenz und in einer orthopädischen Praxis. Seit 2006 absolviert er Zusatzbildungen auf dem Gebiet der Osteopathie.

ANZEIGE