

MIT BEWEGUNG DER ARTHROSE TROTZEN

Seit über fünfzehn Jahren leidet die bekannte Maskenbildnerin und Unternehmerin Bea Petri an den schmerzhaften Folgen von Gelenkabnutzung. Ein neues Körperbewusstsein trug viel dazu bei, dass sie die Beschwerden in den Griff bekommen hat.

— Text Ginette Wiget Fotos Salvatore Vinci

Es geschah während Dreharbeiten im Wallis. Die bekannte Maskenbildnerin Bea Petri schminkte gerade einen Schauspieler, als sie plötzlich heftige Rückenschmerzen bekam. «Der dumpfe Schmerz raubte mir fast den Atem. Ich musste mich auf den Boden legen.» Die Schmerzen wurden fortan zum wiederkehrenden Begleiter, wie die heute 63-jährige Gründerin der «Schminkbar» sagt. Nicht nur die Wirbelsäule, auch der Nacken und die rechte Schulter machten Bea Petri zunehmend zu schaffen. Es folgten Arztbesuche und Untersuchungen. Dabei kam heraus, dass sie an Arthrose leidet. Zum Zeitpunkt der Diagnose war sie 48 Jahre alt.

Arthrose ist eine Erkrankung des Gelenkknorpels. Dieser überzieht unsere

Knochenenden mit einer glatten Schicht, sorgt für reibungslose Bewegungen sowie die nötige Stossdämpfung. Mit dem Alter oder durch Fehlbelastungen wird die Knorpelschicht dünner und rissiger: Die Oberflächen werden rau und schmirgeln sich gegenseitig ab. Da der Knorpel seine Pufferfunktion nicht mehr gut wahrnehmen kann, verbreitert sich der Knochen als Ausgleich, was zu Knochenwucherungen führt. Die abgeriebenen Knorpelteilchen können zudem die zarte Gelenkinnenhaut reizen, sodass eine Entzündung entsteht und das Gelenk anschwillt. «Diese Entzündungsreaktion schädigt den Knorpel weiter», erklärt der Rheumatologe Lukas Wildi vom Kantonsspital Winterthur.

Laut der Rheumaliga ist Arthrose die häufigste Ursache für Schmerzen und

Einschränkungen im Alter. Von den über 65-Jährigen leidet etwa ein Viertel unter Arthrose-Schmerzen. Am häufigsten sind Knie- und Hüftgelenke vom Knorpelverschleiss betroffen, denn sie werden im Alltag besonders stark beansprucht. Aber grundsätzlich kann die Krankheit an allen Gelenken auftreten, etwa an den Finger-, Hand- und Schultergelenken oder an den Facettengelenken der Wirbelsäule. Letztere verbinden jeweils zwei Wirbelkörper miteinander.

Der Unterschied zu Arthritis

Beschleunigt werden kann der altersbedingte Knorpelverschleiss durch eine erbliche Veranlagung oder wenn die Gelenke übermässig beansprucht werden, etwa durch Übergewicht, Leistungssport, Schwerstarbeit, Fehlbelastungen oder Fehlstellungen.

Bei Bea Petri zeigte sich die Arthrose relativ früh. Ihre Ärzte erklärten dies unter anderem damit, dass sie erblich vorbelastet ist – ihre Mutter litt ebenfalls schon früh an Arthrose. Begünstigt wurde die Krankheit aber auch durch ihre jahrzehntelange Fehlhaltung beim Schminken. «Ich stand jeweils seitlich vom Kunden, um ihm nicht die Sicht auf den Spiegel zu nehmen, und beugte mich vor.»

Typische Anzeichen einer Arthrose sind dumpfe oder stechende Schmerzen, sobald das Gelenk bewegt oder belastet wird. Arthrose unterscheidet sich damit

ERNÄHRUNGSTIPPS

Übergewicht belastet die Gelenke und fördert den Knorpelverschleiss. Deshalb kann bei Arthrose-Patienten, die zu viel wiegen, eine Ernährungsumstellung sinnvoll sein. Anstatt Fast Food und Fertigprodukte empfiehlt die Ernährungsberaterin Kirsten Scheuer aus Zürich eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse.

Gegen die Entzündung, die bei Arthrose auftreten kann, hilft zudem möglicherweise der Konsum von Omega-3-Fettsäuren. «Es gibt Hinweise, dass sich diese auf Entzündungsprozesse im Körper günstig auswirken», sagt Kirsten Scheuer. Um die Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren



zu decken, eigne sich Raps- und Leinöl, Baumnüsse sowie Fettfische. «Zu diesen gehören zum Beispiel Lachs, Makrele, Hering oder Sardinen.»



«Ich habe es in der Hand, mein Wohlbefinden zu beeinflussen»: Bea Petri bei einer sanften Yoga-Übung.



«Bei Arthrose-Schmerzen ohne entzündlichen Hintergrund nützen Cortison-Spritzen gar nichts.»

Lukas Wildi, Rheumatologe

von einer rheumatoiden Arthritis, einer Autoimmunerkrankung, bei der die Gelenke auch in Ruhestellung heftig schmerzen können. Meist treten die Beschwerden bei einer Arthrose phasenweise auf, oft nach einer übermässigen Belastung. «Am Computer zu sitzen oder viel mit dem Handy zu schreiben, ist Gift für mich», erzählt Bea Petri. Die Arbeit beim Film musste die Maskenbildnerin aufgeben: «Die Tage und Nächte sind lang während der Dreharbeiten, und die Haltung, in der ich Darsteller schminke, ist zu schmerzhaft für meinen Körper.»

Ist die Krankheit weit fortgeschritten, sind die Schmerzen häufig auch in der Nacht oder während einer Ruhepause da. «Je länger die Krankheit besteht, desto kürzer werden die schmerzfreien Phasen», erklärt Lukas Wildi.

Heilung nein, Schmerzen lindern ja

Nicht alle Menschen, bei denen auf dem Röntgenbild eine Arthrose sichtbar ist, haben auch Beschwerden. «Nur etwa ein Drittel leidet unter Schmerzen», sagt der Rheumatologe. Bis heute rätseln die Forscher über die Gründe dafür. Klar ist, dass jeder Mensch Schmerz anders empfindet. «Bei der Arthrose stellt sich zudem die Frage, was genau wehtut», sagt Lukas Wildi. «Das kann sich von Patient zu Patient unterscheiden.» Der Knorpelabbau selbst verursacht keine Schmerzen, da der Knorpel keine Nerven hat. «Eine Schwellung der Gelenkkapsel aufgrund der abgeriebenen Knorpelteilchen ist hingegen schmerzhaft.» Ebenso kann ein Gelenk, das aufgrund einer Arthrose instabil wird, schmerzen, weil Bänder überlastet werden. Neueren Erkenntnissen zufolge können auch Verfilzungen des Bindegewebes (Faszien), welches Muskeln und Gelenke umschliesst, zu Knorpelverschleiss und Schmerzen führen.

Eine Heilung bei Arthrose gibt es nicht. Eine richtige Behandlung kann jedoch den Verschleiss verlangsamen und Beschwerden lindern. Gegen die Schmerzen helfen Wirkstoffe wie Paracetamol

oder sogenannte nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen.

Bei Arthrose, die mit einer Entzündung einhergeht, kann auch Cortison ins betroffene Gelenk gespritzt werden. Die Wirkung hält jedoch meist nur einige Wochen an. «Bei Arthrose-Schmerzen ohne entzündlichen Hintergrund nützen Cortison-Spritzen hingegen gar nichts», sagt Lukas Wildi. Für ihn steht fest, dass Cortison-Spritzen viel zu häufig zum Einsatz kommen, «ohne dass eine saubere Abklärung gemacht wird». Das Problem dabei: Werden die Spritzen mehr als dreimal im Jahr verabreicht, drohen Knorpelschäden. Auch Bea Petri hat schon Behandlungen mit Cortison-Spritzen hinter sich, mit mässigem Erfolg.

Eine gängige Behandlungsmethode sind auch Hyaluronsäure-Spritzen, die das Gelenk schmieren sollen. Wie wirkungsvoll dieser Effekt ist, ist jedoch nicht klar. «Sie sind sicherlich besser verträglich als Cortison-Spritzen», sagt Lukas Wildi. Bezahlt wird die Hyaluronsäure-Therapie von der Grundversicherung der Krankenkassen allerdings nicht. Ebenfalls umstritten sind Präparate aus Fisch- und Hühnerknorpel (Chondroitin), die den Knorpel vor einem weiteren Abbau schützen sollen. «Bringt ein solches Mittel nach sechs Monaten Einnahme keine Schmerzlinderung, sollte man es wieder absetzen.»

Eine weitere Möglichkeit sind Behandlungen

SCHWACHSTELLEN

Grundsätzlich kann der Knorpelverschleiss an allen Gelenken auftreten (siehe rote Punkte). Am häufigsten sind jedoch Knie- und Hüftgelenke betroffen.



mit Eigenblut. Das Blut wird zentrifugiert, danach wird nur das Plasma, welches mit Nährstoffen, Wachstumsfaktoren und Blutplättchen angereichert ist, ins Gelenk gespritzt. «Ob diese Substanzen wirklich helfen, den Knorpel wieder aufzubauen, ist noch nicht hinreichend erforscht», sagt Lukas Wildi.

Gezieltes Training ist das A und O

Im Trend liegen auch Faszien-Techniken, bei denen Verklebungen des Bindegewebes gelöst werden. «Es schadet sicher nicht, als Arthrose-Patient Faszien-Techniken auszuprobieren», sagt Lukas Wildi. Manche Patienten schwören auf die Liebischer-Bracht-Methode, bei der unter anderem mit der sogenannten «Osteopressur» Druck auf bestimmte Schmerzpunkte ausgeübt wird. Dies soll die Spannung der Muskeln und Faszien normalisieren und Schmerzen «löschen». Die Methode ist unter Schulmedizinern nicht anerkannt, es gibt jedoch einzelne Wissenschaftler wie den bekannten Sportmediziner Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln, welche diese Methode durchaus empfehlen.

Was bei Arthrose nachweislich nützt, ist Bewegung. Nur wenn die Gelenke bewegt werden, wird der Knorpel genügend mit der nährstoffreichen Gelenkflüssigkeit versorgt, die ihn vor Abbau schützt. Bei Bewegungsmangel können zudem die Faszien verkleben, «dadurch gibt es einen Überdruck im Gelenk, was dazu führt, dass Nährstoffe nicht mehr an den Knorpel gelangen», erklärt Lukas Wildi.

Die meisten Arthrose-Patienten bekommen Physiotherapie verordnet. «Da Betroffene aufgrund der Beschwerden oft inaktiv werden, führen wir sie wieder an die Bewegung heran», sagt die Physiotherapeutin Martina Roffler von der Rheumaliga. Zur Physiotherapie gehört auch ein gezieltes Training zur Muskelkräfti-



«Die Haltung, in der ich bei Dreharbeiten die Darsteller schminke, ist zu schmerzhaft für meinen Körper.»

Bea Petri, Maskenbildnerin

gung, «denn eine kräftige Muskulatur entlastet und stabilisiert das Gelenk», sagt Martina Roffler. «Ziel der Physiotherapie ist, dass die Menschen Bewegung wieder mit Freude statt mit Schmerz verbinden.» Dabei gilt es, herauszufinden, wo die eigene Schmerzgrenze liegt, und diese zu respektieren.

Manche Sportarten eignen sich für Arthrose-Patienten besser als andere. Martina Roffler empfiehlt den Patienten gelenkschonende Sportarten, wie etwa Wandern, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Langlauf, Qigong oder Tai-Chi. «Generell würde ich aber keine Sportarten verbieten», sagt sie. Wenn jemand mit einer Kniearthrose zum Beispiel schon lange und gerne Tennis spiele, so müsse er mit diesem Sport nicht

unbedingt aufhören. «Eine mögliche Lösung wäre dann vielleicht, dass er nur noch Doppel spielt.»

Auf die Signale des Körpers achten

Auch Bea Petri hat gemerkt, wie ihr Bewegung guttut. Sie geht täglich mit dem Hund spazieren, macht sanftes Yoga oder spezielle Übungen für geschmeidige Faszien. Im Alltag achtet sie immer wieder auf ihre Körperhaltung und verzichtet möglichst auf Dinge, die ihr schaden könnten. «Wenn ich Handtaschen über der Schulter trage, bekomme ich schnell Schmerzen», sagt sie. Darum nimmt sie wenn möglich lieber einen Rucksack, der nicht zu schwer gefüllt ist.

Den Tag startet Bea Petri oft mit einem warmen Bad. «Danach geht es mir in der

Ein fixer Punkt in Bea Petris Bewegungsprogramm sind die täglichen Spaziergänge mit Hündchen Godeli.

Regel viel besser.» Wärme könne wohl-tuend sein, wenn das Gelenk nicht akut entzündet ist, bestätigt Physiotherapeutin Martina Roffler. «Sind die Gelenke hingegen geschwollen oder hat sich gar ein Erguss gebildet, hilft eher Kälte.»

Manchen Patienten helfen Bewegung, Physiotherapie, eine ausgewogene Ernährung (siehe Box auf Seite 74) und Medikamente nicht genug. Dann bleibt oft nur ein operativer Eingriff. «Gerade am Knie wird bei Arthrose häufig ein künstliches Gelenk eingesetzt», sagt der Rheumatologe Lukas Wildi. Er warnt allerdings: «Solche Operationen werden tendenziell eher zu häufig gemacht.» Empfiehlt ein Orthopäde einem Arthrose-Patienten ein künstliches Gelenk, könne es sich lohnen, eine Zweitmeinung einzuholen. Idealerweise bei einem Rheumatologen, da dieser am Eingriff kein wirtschaftliches Interesse hat. «Wenn der Entschluss bereits gefasst ist und es nur um die Operationstechnik geht, wäre ein zweiter Orthopäde der bessere Ansprechpartner.»

Ein operativer Eingriff steht bei Bea Petri nicht zur Debatte. Sie kommt im Grossen und Ganzen mit der Arthrose gut zurecht. Anderen Betroffenen empfiehlt sie, Geduld mit sich zu haben und auf die Signale des Körpers zu achten. «Ich merke immer wieder, dass mein Körper mir genau meldet, was ihm guttut und was nicht», sagt sie.

Als Botschafterin der Rheumaliga ist es ihr ein Anliegen, anderen Mut zu machen. Es koste sie Disziplin, die täglichen Übungen zu absolvieren, nicht zu lange aufs Handy zu starren und auch bei Regen eine Stunde mit dem Hund spazieren zu gehen. Aber es lohne sich. «Ich habe es selbst in der Hand, mein Wohlbefinden zu beeinflussen.»

GESUNDHEITSTAGE RHEUMALIGA

Vom 3. bis 10. September 2018 finden in verschiedenen Schweizer Städten die «Gesundheitstage» der Rheumaliga statt. Fachleute referieren über die Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose. www.rheumaliga.ch