

## Wärme, Kälte, Entzündungshemmer, pflanzliche Mittel

# Arthrosebeschwerden spürbar lindern

**Bei der Behandlung von Arthrose gibt es viele Möglichkeiten mit ganz verschiedenen Ansätzen. Die nicht-medikamentösen spielen dabei eine wichtige Rolle. Hier ein Überblick, was Sie selber tun und wann welche Medikamente helfen können.**

Im Laufe der Jahre hat die Therapie von Menschen mit Arthrose einen deutlichen Wandel durchgemacht. An erster Stelle des Behandlungskonzeptes stehen nun nicht-medikamentöse Ansätze. Die Palette möglicher Massnahmen reicht vom Abnehmen über psychologische Methoden bis hin zu Verhaltensänderungen. Erst wenn das die Beschwerden nicht zufrieden stellend lindert, kommen die klassischen, also synthetischen Schmerzmittel zum Einsatz. Diese gilt es so hoch wie nötig aber so gering wie möglich zu dosieren, da unter der Einnahme schwerwiegende Nebenwirkungen auftreten können.

### Nicht-medikamentöse Behandlungen

Kein Zweifel besteht am Wert der **Krankengymnastik** unter Anleitung. Sowohl die Schmerzen als auch die Gelenkfunktion verbessern sich durch gezielte Übungen. Spezialpraxen bieten ein Spektrum von Therapiemöglichkeiten an, deren Einsatz von Ärzten oder geschultem Personal überwacht sein muss: **Wärme**, die sehr tief in das Gewe-

### Unsere Expertin:

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin (D) mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren, Mitarbeiterin des Kopfwehzentrums Hirslanden, Zürich. Forschungs koordinierung des Schwerpunkts „pflanzliche Drogen“ an der Universität Freiburg i. Br. und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.



be eindringt, wird erzeugt durch Kurz-, Mikro- oder Dezimeterwellen, ohne dabei die oberen Gewebeschichten zu erwärmen. Bei einer anderen Form der **Elektrotherapie** wird Gleichstrom über Elektroden, die auf der Haut kleben, durch den Körper oder das Wasser an die Haut geleitet (z. B. Stangerbäder).

Bei der so genannten Iontophorese nutzt man elektrischen Strom zum erhöhten Medikamententransport durch die Haut. Diese Technik ist ein sicherer, ökonomischer und bequemer Weg, elektrisch neutrale oder geladene Medikamente durch die Haut zu verabreichen.

Die Wirksamkeit von Laserwellen ist bei Behandlung von Arthrosen noch nicht ausreichend belegt. Dagegen scheint ein Versuch mit transkutaner – also durch die Haut gehender – elektrischer Nervenstimulation Erfolg versprechend, ebenso die Behandlung mit pulsierenden elektromagnetischen Feldern. Der Knorpel wird durch die Magnetwellen zum Wachstum angeregt. Jeder fünfte Patient profitiert im Vergleich zur Scheinbehandlung

mehr oder weniger von dieser Therapie.

Obwohl viele Patienten sich einer **Akupunktur** unterziehen, ist die Chance auf Erfolg nicht überwältigend. Zum Teil liegt dies sicher daran, dass im Herkunftsland China die Akupunktur nicht als isolierte Methode angewandt wird, sondern meist in Kombination mit Präparaten aus pflanzlichem oder tierischem Material.

### Knorpelaufbaustoffe

Die Wirkung der so genannten biologischen **Knorpelschutzmittel** ist wissenschaftlich nicht eindeutig erwiesen. Einige Studien zeigen, dass sich nach mehrwöchiger Behandlung Gelenkschmerzen und Gelenkfunktion bessern. Die Therapie mit den Knorpel- beziehungsweise Gelenkschmierbestandteilen soll knorpelabbauende Substanzen hemmen und den Knorpel wieder aufbauen. Ausserdem soll sie entzündungshemmend wirken.

Die regelmässige direkte Einspritzung von Hyaluronsäure in das Kniegelenk (drei- bis achtmal im

Abstand von einer Woche) ist vermutlich wirksamer als die Einnahme von Glucosamin (bis 1,5 g/Tag) oder Chondroitin (bis 1,2 g/Tag) oder die Kombination von beiden über einen längeren Zeitraum. Im Einzelfall kann – bei guter Verträglichkeit – eine erhebliche Besserung der Beschwerden erzielt werden. Nur selten treten allergische Reaktionen auf oder eine Infektion des Kniegelenks durch das Spritzen.

Wie weit die tägliche Zufuhr von Gelatine, Elchgeweihpulver oder Grünlippmuschel-extrakt zur Beschwerdelinderung beiträgt, muss noch in wissenschaftlichen Untersuchungen weiter geklärt werden.

In den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts war aufgrund experimenteller Untersuchungen die hoch dosierte Einnahme von Vitamin E (500 IU) populär, doch klinische Studien konnten seine knorpel-schützende Wirkung nicht belegen.

### Pflanzliche Entzündungshemmer

Um klassische Schmerzmittel einzusparen, lohnt es sich, das Potenzial der pflanzlichen Schmerzmittel auszuschöpfen: Sie hemmen die Gelenksentzündung und greifen in den Knorpelzerstörungsprozess ein. Zu den pflanzlichen Entzündungshemmern zählen Präparate aus der Teufelskrallenwurzel, der Weidenrinde, den Scheinfrüchten der Hagebutte, dem Kraut beziehungsweise den Blättern der Brennnessel, der Ing-



### Nach Studienlage empfohlen:

- ▶ Harpadol®, gefriergetrocknetes Pulver, (etwa 2,5 g / Tag)
- ▶ Doloteffin®, wässriger Extrakt (2,4 g / Tag) aus der Teufelskralle (über die Internationale Apotheke erhältlich),
- ▶ Piascledine®: Fraktion aus Avocado-Soja, 300 mg, in Frankreich erhältlich,
- ▶ Litozin®, Hagebuttenpulver, (5 bis 10 g / Tag, nach Wirkungseintritt stufenweise reduzieren bis auf 2,5 g / Tag)
- ▶ Assalix®, Weidenrindenextrakt (anfangs 2 x 3 bis 3 x 3 Dragees / Tag, später 2 x 2 oder 2 x 1 Dragees / Tag).
- ▶ Phytodolor®-Tropfen (3 x 30 Tropfen/Tag), bei geringen bis mässigen Schmerzen.

## Das können Sie selber beitragen:

▶ Trainieren Sie regelmässig die Beweglichkeit Ihrer Gelenke und kräftigen Sie die Muskulatur. Steigern Sie die Dauer dieser Übungen allmählich (jeden Tag 15 Minuten ist besser als alle drei Tage eine Stunde).

▶ Vermeiden Sie übermässige Belastungen durch bestimmte Sportarten (z. B. Tennis). Empfohlen werden Wandern, Aerobic, Schwimmen oder Wassergymnastik.

▶ Nutzen Sie die Angebote von Sportvereinen, Selbsthilfegruppen und Kneippvereinen, um andere Betroffene zum gemeinsamen Training zu finden. Das macht mehr Spass und motiviert zu regelmässiger sportlicher Betätigung.

▶ Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und vermeiden Sie

einseitige Belastungen (Fehlstellungen).

▶ Probieren Sie aus, ob Sie besser auf Wärme oder Kälte ansprechen, auf Rotlicht oder Kältepacks. Auch Umschläge mit Kartoffelstock oder Quark können zur Linderung der Beschwerden beitragen. Meist sprechen akute Schübe besser auf Kälte

an, während chronische Schmerzen besser auf Wärme ansprechen.

▶ Durch Entspannungsübungen wie Biofeedback, autogenes Training und Feldenkrais oder Wahrnehmungslenkung, Vorstellungsbildungen und positives Denken lassen sich Schmerzen lindern. Gruppenkurse können den Einstieg erleichtern. Dort kann man auch lernen, den Alltag besser zu bewältigen beispielsweise hinsichtlich der Einstellung zur eigenen Leistung, dem Umgang mit Hilfe, der Überwindung von Ängsten und dem Umgang mit der Behinderung.

Voll- und Teilbäder mit Zusätzen von Heublume, Rosmarin, Wacholder oder Latschenkiefer können bei Arthrose auch zur Beschwerdelinderung beitragen. Andere Möglichkeiten der Wärmebehandlung sind Fango-, Moor- oder Wärmepackungen.

▶ Sie brauchen eine Beschäftigung, die über das Fernsehen schauen hinausgeht. Wenn Sie nicht mehr im Berufsleben stehen, lösen Sie Kreuzworträtsel, legen Sie Patience oder machen Sie etwas anderes, das Ihnen Freude bereitet. So können Sie auch Konzentrations- und Gedächtnisproblemen vorbeugen.

▶ Sind Sie übergewichtig, steht die Gewichtsabnahme an erster Stelle. Auch hierzu eignen sich Gruppenkurse, beispielsweise über modifiziertes Heilfasten und autogenes Training.

▶ Alltagshilfen können das Leben vereinfachen, ebenso bewegungserleichternde Gerätschaften, Knie-Taping, orthopädische Schuhe beziehungsweise Schuheinlagen und Gelenkschoner.

Durch all diese Massnahmen greifen sie aktiv in Ihre Behandlung ein und tragen so nicht nur zur Besserung Ihrer Beschwerden bei.

Auch die Anzahl der Arztbesuche kann dadurch verringert, die körperliche Aktivität gesteigert und schlussendlich Ihre Lebensqualität verbessert werden.

### Kältebehandlung zum Selbermachen

- ▶ Halten Sie das schmerzende Gelenk unter fliessendes Kaltwasser.
  - ▶ Legen Sie ein nasses Handtuch ins Gefrierfach – aber das angefrorene Eis-handtuch nachher nicht direkt auf die Haut, um Erfrierungen zu vermeiden.
  - ▶ Füllen Sie einen leeren Joghurtbecher mit Wasser und geben Sie einen Löffel hinein. Nach Gefrieren im Eisschrank kurz unter heisses Wasser halten und den Joghurtbecher abziehen. So haben Sie ein so genanntes Eis am Stiel, das sich hervorragend zu Eisabreibungen am Gelenk eignet.
  - ▶ Oder füllen Sie eine Plastiktüte mit Eiswürfeln.
- Nicht vergessen:** Ein Leinentuch zwischen Beutel und Haut legen, damit keine Erfrierung eintritt. Bequemer sind jedoch die überall erhältlichen Kältepacks.



### ► Fortsetzung von Seite 12

werwurzel, ein Kombinationspräparat aus Pappelrinde und -blättern, dem Kraut der Goldrute und der Rinde der Esche. Zudem die Blätter und das Samenöl der schwarzen Johannisbeere, die Samenöle der Nachtkerze und des Borretsch sowie Bestandteile aus Avocado und Soja.

Der Vorteil aller pflanzlichen Präparate ist das breitere Wirkspektrum im Vergleich mit klassischen Schmerzmitteln, und das in der Regel geringere Ausmass an Nebenwirkungen. Keiner der pflanzlichen Entzündungshemmer schädigt die Schleimhaut des Magen-Darmtrakts. Die Dauer der Einnahme ist zeitlich nicht begrenzt.

### Lokale Behandlung

Reicht die Einnahme der pflanzlichen Entzündungshemmer nicht aus, sollte zusätzlich lokal behandelt werden. Hierzu bietet sich ein Extrakt aus dem spanischen Pfeffer an (Capsicum-Extrakt, Wirkstoff Capsaicin). Er muss viermal täglich aufgetragen werden. Capsaicin führt zur Entleerung der Speicher mit Botenstoffen der Schmerzübertragung und zerstört die feinen Nervenendigungen. Deshalb dauert die schmerzlindernde Wirksamkeit nach einer dreimonatigen Therapie noch einige Monate an, bevor der Behandlungszyklus wiederholt werden muss. Das vor allem anfängliche Brennen nach dem Auftragen der Creme führt nur bei wenigen Patienten zu einem Abbruch der Behandlung.

Alternativ wirksam sind Einreibungen mit Brennesselblättern. Schon im Mittelalter wurde die äusserliche Behandlung mit der Brennessel zur Beschwerdelinderung bei Rheuma genutzt. Auch Umschläge mit Arnica-Tinktur haben einen schmerzlindernden Effekt. Beim akuten Schub kann kurzfristig eine Salbe aus der Beinwellwurzel aus der Familie der Borretschgewächse hilfreich sein.

### Schmerzmittel

Reichen die beschriebenen Möglichkeiten nicht aus, sollte **bei geringen bis mässigen Schmerzen** zuerst an die Einnahme von Paracetamol gedacht werden. Zu beachten ist die mögliche Leberschädigung, vor allem wenn ältere Patienten mehrere evtl. leberschädliche Medikamente einnehmen. Ist die Schmerzbehandlung unzureichend, sollte die lokale Auftragung von Schmerzcremes

mit synthetischen Entzündungshemmern wie Methylsalicylat oder Diclofenac in Erwägung gezogen werden, als zusätzliche oder als alleinige Therapie. Diese Zubereitungen müssen – wie die pflanzlichen Entzündungshemmer – mehrmals täglich aufgetragen werden. Gelegentlich treten Empfindlichkeiten der Haut auf, die aber nur selten zum Abbruch der Behandlung führen.

**Bei mässigen bis starken Schmerzen** empfehlen sich die nicht steroidalen Entzündungshemmer.

Hier müssen Sie darauf achten, ob Sie zur so genannten Risikogruppe gehören. Sind Sie älter als 65 Jahre, leiden Sie an anderen Organerkrankungen, nehmen Sie Kortison oder Blutverdünner ein, hatten Sie bereits einmal ein Magengeschwür oder eine Magenblutung? Dann besteht ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Magen-Darm-Nebenwirkungen, und Sie sollten diese klassischen Schmerzmittel nur zusammen mit einer Magenschutzbehandlung einnehmen, auch bei geringen Schmerzdosen. Da

die Einnahme der Medikamente häufig über einen längeren Zeitraum erforderlich ist, müssen Sie den behandelnden Arzt/Ärztin orientieren. Bei der kurzfristigen Einnahme des COX-2-Hemmers Celebrex® besteht kein erhöhtes Risiko für Magen-Darm-Nebenwirkungen.

### Massnahmen mit Ihrem Arzt abstimmen

Als weitere Optionen bei Patienten mit einem erhöhten Risiko für Magen-Darm-Nebenwirkungen werden Kortison- oder Opioid-In-

jektionen in das Gelenk genannt, oder neuerdings auch Spritzen mit einem autologen Interleukin-1-Rezeptoragonisten. Bei allen Injektionen in das Gelenk besteht allerdings ein Risiko für eine Gelenkinfektion.

Helfen diese Massnahmen nicht und Sie leiden noch immer an mässigen bis starken Schmerzen, dann sollte die Gabe von Morphinpräparaten in Erwägung gezogen werden. Welche der beschriebenen Massnahmen wann in Frage kommen, bleibt Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt vorbehalten.

ANZEIGE

## Schmerzen nicht einfach aushalten

Wenn Sie trotz aller Bemühungen – auch mit Hilfe Ihres Arztes – nicht schmerzarm werden, bietet Ihnen die Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten (VSP) eine weitere Anlaufstelle. Dort kennt man sich aus und kann Sie in Ihrem Bemühen z. B. durch die Vermittlung von in der Schmerzbehandlung erfahrenen Experten unterstützen.

Mehr zu den Angeboten und Aktivitäten der VSP im Internet unter [www.schmerzpatienten.ch](http://www.schmerzpatienten.ch)