

Gesunde Gelenke- Die orthopädische Behandlung von Knorpelschäden- wann ist was sinnvoll?

Wie funktioniert der Knorpel?

Knorpel überzieht in allen Gelenken den Knochen, um als Puffergewebe den Druck zu verteilen und so ein fast reibungsloses Bewegen der Gelenkpartner zu ermöglichen. Gewährleistet wird diese Funktion durch einen komplizierten und störungsanfälligen Aufbau.

Wie entstehen Knorpelschäden?

Das Hauptproblem des Knorpelgewebes besteht darin, dass es sehr wenig Selbstheilung besitzt. Ist der Knorpel einmal geschädigt, ist eine vollständige Wiederherstellung nicht mehr möglich. In jüngeren Jahren kommen als Ursachen von Knorpelschäden vor allem Zustände nach Verletzungen und die sog. Knochen-Knorpelablösung-Krankheit in Frage. In späteren Lebensjahren überwiegt vor allem die Arthrose, die Abnützung des Gelenkknorpels.

Wie werden Knorpelschäden diagnostiziert?

Knorpelschäden werden einerseits durch den Arzt klinisch d.h. im Rahmen der orthopädischen Untersuchung diagnostiziert, andererseits durch bildgebende Verfahren wie Röntgen, etc.

Wie können Knorpelschäden behandelt werden?

Hier sind neben der Physiotherapie vor allem physikalische Therapien wie z.B. Kältepackungen, elektrische Stimulierung (TENS) zu nennen. Um Schmerzen und Reizzustand zu lindern werden verschiedene Medikamente (Voltaren®, Seractil®, usw.), allerdings mit nicht unerheblichen Nebenwirkungen, eingesetzt. Zu den Naturprodukten, die seit Jahren bei Gelenken eingesetzt werden, gehören z.B. Diacerein (Verboril®) und Avocado/Sojabohnen-Extrakte* (z.B. Piascledine = Arzneimittel in Frankreich, Avosoy in den USA,...). Bewährt haben sich auch Kurzbehandlungen mit Kortisonspritzen, die direkt in das betroffene Gelenk injiziert werden. Sinnvoll sind auch sog. „Knorpelspritzen“ mit Hyaluronsäure, die als Kuren 3 bis 5 x verabreicht werden. Vermutlich kann aber auch mit diesen Präparaten kein Knorpel aufgebaut werden. Spezielle orthopädische Einlagen und Orthesen sind ebenfalls eine wertvolle Unterstützung bei Knorpelschäden.

Gibt es auch Operationen bei Knorpelschäden?

Bei jüngeren Patienten mit kleineren Knorpeldefekten stehen sog. „biologische Rekonstruktionsverfahren wie „Stammzell-stimulierende Techniken“, Mosaikplastik oder die Knorpelzelltransplantation zur Verfügung. Diese Methoden sind aber nur bei jüngeren Patienten mit sonst intaktem Gelenk sinnvoll.

Gibt es keine Möglichkeit für einen „biologischen Ersatz“, kommen nur noch der endoprothetische Ersatz (künstliches Gelenk) und evtl. auch Geradstellungsoperationen in Frage.

***Studien (Auswahl):**

Osteoarthritis and nutrition: From nutraceuticals to functional foods: a systematic review of the scientific evidence. Arthritis Research & Therapy 2006

Herbal therapy for treating osteoarthritis. Cochrane Database of Systematic Reviews 2009

Avocado/Soybean unsaponifiables increase aggrecan synthesis and reduce catabolic and proinflammatory mediator production by human osteoarthritic chondrocytes. Journal of Rheumatology 2003

Management of osteoarthritis with Avocado/Soybean Unsaponifiables. Cartilage 2015

Symptomatic efficacy of avocado/soybean unsaponifiables in the treatment of osteoarthritis of the knee and hip: a prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled, multi-center clinical trial. Arthritis and Rheumatism 1998