

Allianz Private Krankenversicherung

Arthrose

Gesundheitsmanagement



Allianz 



Inhalt

- 5 Arthrose – schleichender Gelenkverschleiß**
- 6 Anlaufschmerz und Steifigkeit – die typischen Beschwerden**
- 8 Überstrapazierter Knorpel – wie Arthrose entsteht**
- Stoppen Sie den Gelenkverschleiß**
- 12** Bleiben Sie in Bewegung
- 14** Entlasten Sie Ihre Gelenke
- 15** Gewichtszunahme und Bewegungsmangel – durchbrechen Sie den Teufelskreis
- Die vier Säulen der Arthrose-Behandlung**
- 17** Physikalische Therapie
- 18** Orthopädietechnische Hilfsmittel
- 18** Medikamente
- 19** Operation
- 20 GesundheitsLotsen>>>® Knie und Hüfte: Das neue Versorgungsprogramm der Allianz bei Knie-/Hüftgelenkersatz**
- 23 Fazit – so bleiben Sie beweglich**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

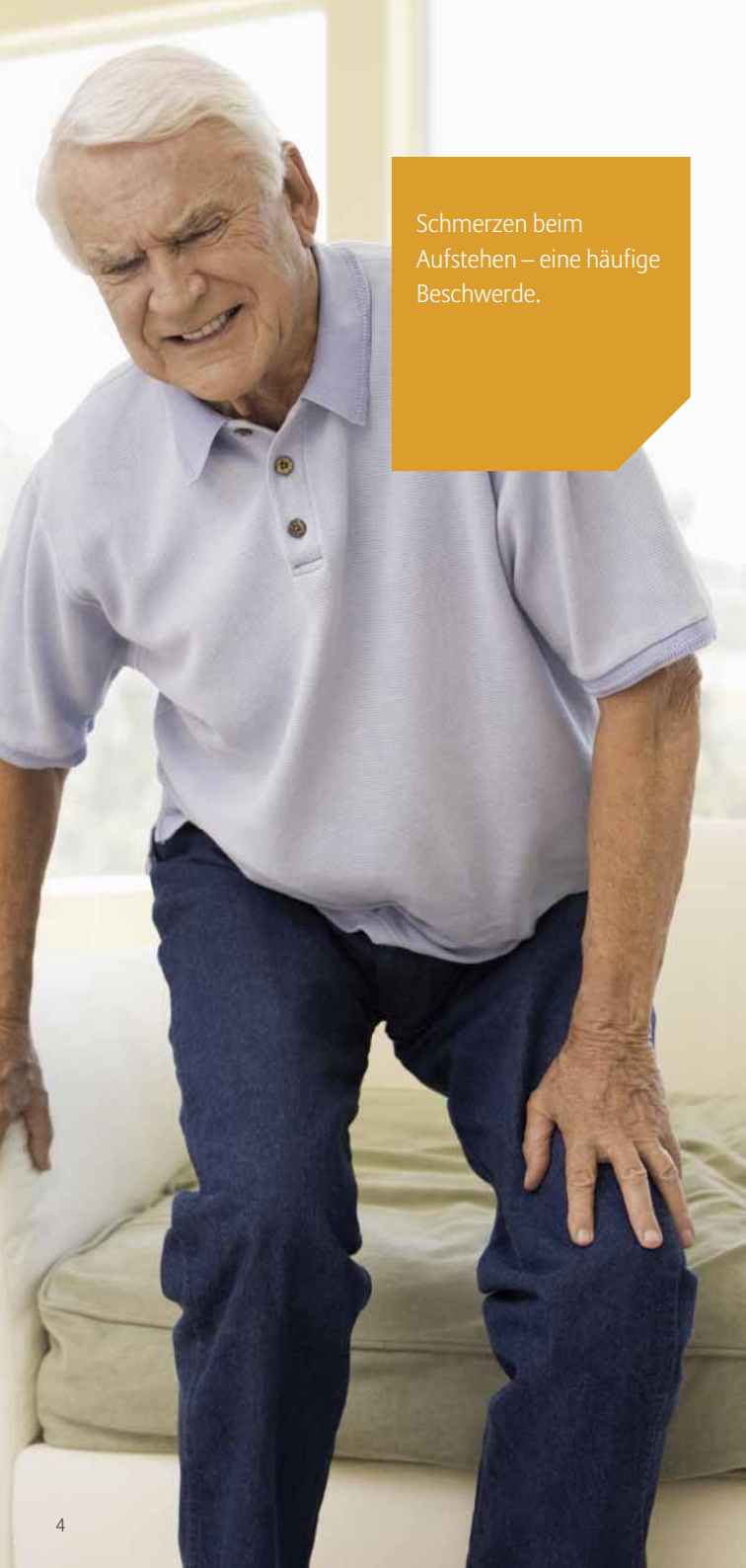
kommen Sie oft schwer in Schwung? Sind Ihre Gelenke immer wieder steif und schmerzt manchmal jeder einzelne Schritt? Mit diesen typischen Arthrose-Beschwerden haben sehr viele Menschen im Lauf ihres Lebens zu tun.

Doch so weit muss es gar nicht kommen! In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie den Gelenkverschleiß aufhalten können. Lesen Sie außerdem, welche Behandlungsmethoden Schmerzen wirksam lindern und wann eine Operation sinnvoll ist.

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Gesundheitstelefon unter der kostenfreien Telefonnummer 08 00.4 10 01 03 montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr zur Verfügung.

Eine informative und hilfreiche Lektüre wünscht Ihre

Allianz Private Krankenversicherung



Schmerzen beim
Aufstehen – eine häufige
Beschwerde.

Arthrose – schleichen- der Gelenkverschleiß

Arthrose ist eine Erkrankung der Gelenke, bei der sich die Knorpelschicht nach und nach abnutzt. Die Abnutzungserscheinungen gehen weit über das altersgemäße Maß hinaus.

Mit der Zeit zieht der Verschleiß das gesamte Gelenk in Mitleidenschaft, also auch die Kapsel, die Muskeln sowie Bänder und Knochen. Diese Schäden verursachen Schmerzen, schränken die Beweglichkeit ein und bringen das Gelenk früher oder später aus der Form.

Arthrose ist die am häufigsten auftretende Gelenkerkrankung weltweit. Sie macht Männern und Frauen gleichermaßen zu schaffen. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, an Arthrose zu erkranken. Auch jedes Pfund Übergewicht verstärkt die Beschwerden.

Genauere Zahlen zur Häufigkeit der Arthrose in Deutschland gibt es nicht. Die jüngsten Schätzungen des Robert Koch-Instituts und des Statistischen Bundesamtes gehen jedoch davon aus, dass etwa jeder 10. bis 20. Bundesbürger zwischen 50 und 60 Jahren unter verschleißbedingten Knie- oder Hüftschmerzen leidet. Ältere Menschen sind noch häufiger betroffen.

Arthrose ist bis heute nicht heilbar. Es ist jedoch möglich, den Verlauf der Erkrankung zu beeinflussen und den Verschleiß im günstigsten Fall sogar zu stoppen.

Anlaufschmerz und Steifigkeit – die typischen Beschwerden

Arthrose kann grundsätzlich jedes Gelenk betreffen. Die meisten Menschen haben jedoch Beschwerden in den Knien, Hüften, Händen oder der Wirbelsäule. Das sind die Körperregionen, die im Alltag am stärksten strapaziert werden.

Die ersten Anzeichen der Krankheit sind oft unspezifisch: Manche Betroffene klagen über Steifigkeit, andere über Wetterfühligkeit. Auch ein unsicherer Gang oder geschwollene Gelenke können auf eine Arthrose hinweisen.

Abgenutzte Gelenke verlieren mit der Zeit ihre Beweglichkeit. So haben Menschen mit einer Hüftgelenksarthrose nicht selten Schwierigkeiten, aus dem Auto auszusteigen oder sich die Strümpfe anzuziehen.

Am meisten belastet die Betroffenen jedoch der Schmerz. Viele klagen über Schmerzen unmittelbar nach dem Aufstehen. Diese sogenannten Anlaufschmerzen sind charakteristisch für Arthrose. Zu Beginn einer Bewegung treten heftige Gelenksbeschwerden auf, die während der Bewegung allmählich abklingen. Mit fortschreitender Erkrankung nehmen die Schmerzen zu und treten häufiger auf. Während die Gelenke im Frühstadium hauptsächlich bei Belastung weh tun, kommen später Ruheschmerzen und sogar nächtliche Schmerzen hinzu.

Arthrose-Schmerzen sind nicht immer gleich stark. Typisch ist, dass sich schmerzintensivere und weniger schmerzintensive Phasen abwechseln. Manchmal verstärkt eine verschleißbedingte Entzündung die Beschwerden. Das Gelenk ist dann oft rot, überwärmt und geschwollen. Mediziner sprechen in diesem Fall von einer „aktivierten Arthrose“.

Knieschmerzen

Arthrose betrifft am häufigsten das Kniegelenk. Typisch sind Schmerzen beim Bergabgehen. Knieschmerzen müssen aber nicht immer Ausdruck eines Kniegelenkverschleißes sein – sie können auch aufgrund einer Hüftgelenksarthrose entstehen. Denn Arthrose-Schmerz aus dem Hüftgelenk strahlt oft aus: in die Leiste, in den Oberschenkel oder eben in das Knie.

Überstrapazierter Knorpel – wie Arthrose entsteht

Gelenke sind Scharniere des menschlichen Körpers, die Knochen beweglich miteinander verbinden. Muskeln, Bänder und eine Kapsel aus Bindegewebe halten die Skeletteile zusammen und führen die Bewegung. Die Knochenenden sind von einer Schicht aus elastischem Knorpel überzogen, der Druck und Stöße puffert und dafür sorgt, dass die Knochenenden reibungsarm gegeneinander gleiten.

Die Gelenke leisten Tag für Tag Schwerarbeit: Jedes Lächeln fordert das Kiefergelenk, bei jeder Fingerbewegung reagieren Schulter-, Ellenbogen- und Handgelenke. Und auch jeder Schritt setzt viele Scharniere in Bewegung – von den feinen Verbindungsstellen der Wirbelsäule über die großen Gelenke der Hüfte und des Knies bis zu den Fußwurzel- und Zehengelenken. Jedes Gelenk nutzt sich im Laufe des Lebens ab. Das Ausmaß hängt davon ab, wie widerstandsfähig und regenerationsfähig das Gewebe von Geburt an ist und welchen Belastungen es ausgesetzt ist.



Arthrose entsteht, wenn der Gelenkknorpel überstrapaziert wird. Ist er bereits vorgeschädigt, reicht dafür möglicherweise schon eine normale Belastung aus. Bei Arthrose wird die Knorpelschicht schleichend zerstört, bis sie im Endstadium vollständig abgerieben ist. Das Gelenk kann Stoß und Druck so schlechter abfangen. Der Körper versucht zwar, den Knorpelverlust mit Knochenwucherungen an den Gelenkflächen auszugleichen, doch der neu gebildete Knochen verschlimmert die Krankheit nur: Er verformt das Gelenk und behindert seine Bewegung. Gelenkkapsel, Muskeln und Bänder werden zunehmend falsch belastet. Zusätzlich kann das Bindegewebe im Gelenk Botenstoffe freisetzen, die eine Entzündung auslösen und das Gelenk schmerzhaft anschwellen lassen. Knorpelgewebe selbst ist übrigens nicht schmerzempfindlich. Arthrose-Schmerzen entstehen in Muskeln und Bindegewebe der Gelenke. Warum manche Menschen – zum Teil schon in jungen Jahren – an Arthrose erkranken und andere nicht, ist noch nicht abschließend geklärt. Sehr wahrscheinlich spielen mehrere Faktoren eine Rolle. Die wichtigsten Risikofaktoren sind jedoch langjährige Fehlbelastung und Überlastung.

Risikofaktoren für Arthrose:

- Erbliche Veranlagung
- Angeborene Fehlstellung der Gelenke (z. B. Hüftgelenkdysplasie, X-Beine, O-Beine)
- Verletzungen (z. B. Meniskusschäden, Kreuzbandverletzungen) und Operationen, die in Fehlstellung verheilt sind
- Langjährige Überlastung durch harte körperliche Arbeit oder Leistungssport
- Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus)

Die Umbauvorgänge bei Arthrose sind auf dem Röntgenbild erkennbar: Fehlender Knorpel verschmälert den Gelenkspalt und auch die verschleißbedingten, knöchernen Anbauten stellen sich dar. Aber Vorsicht: Die sichtbaren Veränderungen müssen nicht mit den Beschwerden übereinstimmen. Manche Menschen haben keine Schmerzen, obwohl der Arzt viele Anzeichen für einen Gelenkverschleiß sieht – und umgekehrt.



Stoppen Sie den Gelenkverschleiß

Arthrose ist nicht heilbar. Es gibt derzeit keine Behandlungsmethode, die Abnutzungserscheinungen rückgängig machen kann. Umso wichtiger ist es, den Gelenkverschleiß frühzeitig aufzuhalten. Mit einem gesunden Lebensstil können Sie der Erkrankung wirksam vorbeugen.

Bleiben Sie in Bewegung

Nur aktive Gelenke sind gesunde Gelenke. Bewegung fördert die Knorpelernährung, stärkt somit das Gelenk und verlangsamt das Fortschreiten der Arthrose. Trainierte Muskeln stützen Ihren Bewegungsapparat und helfen, Fehlbelastungen zu vermeiden. Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert nicht nur die Lebensqualität, sondern kann sogar Schmerzen lindern. Wenn Sie übergewichtig sind, unterstützt Sie ein aktiver Lebensstil außerdem beim Abnehmen.



Regelmäßige Bewegung stärkt Ihre Gelenke und kann sogar Schmerzen lindern.

Optimal sind gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen im Kraulstil, Fahrradfahren oder Walking, aber auch Wassergymnastik oder Aquaerobic. All diese Sportarten trainieren Ihre Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Auch ein gezielter Muskelaufbau im Fitnessstudio kann für manche Menschen sinnvoll sein. Jogging belastet die Knie sehr stark und ist für Menschen mit Gelenkproblemen weniger geeignet. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, welche Sportart für Sie infrage kommt.*

*Erstattungshinweis: Bei den Kosten für Sport- und Präventionskurse sowie einer Mitgliedschaft in Fitness- und Gesundheitsstudios handelt es sich um nicht versicherte Leistungen im Rahmen des Krankenversicherungsschutzes.

Den größten Nutzen bringen Aktivitäten, die Teil Ihres täglichen Lebens werden und die Sie dauerhaft ausüben. Gewöhnen Sie sich zum Beispiel an, regelmäßig spazieren zu gehen oder Einkäufe mit dem Fahrrad zu erledigen.

Wofür Sie sich auch entscheiden: Wichtig ist, dass Sie am Ball bleiben.

Entlasten Sie Ihre Gelenke

Fehlbelastung und Überlastung sind die wichtigsten Risikofaktoren einer Arthrose. Gelenkstrapazierende Sportarten wie Jogging oder Squash sollten Sie meiden. Auch schweres Heben, z. B. von Getränkekisten, belastet Ihre Gelenke über Gebühr. Mit einem stabilen Fahrradkorb können Sie auch schwere Tüten gelenkschonend und sicher nach Hause transportieren.

Die größte Erleichterung verschaffen Sie Ihrem Körper jedoch, wenn Sie überflüssige Pfunde abbauen. Dass eine Gewichtsabnahme die Beweglichkeit verbessern und Arthrose-Schmerzen lindern kann, ist mehrfach wissenschaftlich belegt. Jedes Kilo weniger ist ein Gewinn für Ihren Bewegungsapparat, das Ziel sollte jedoch ein normales Körpergewicht sein. Als Richtschnur gilt der Body-Mass-Index (BMI = Körpermassenindex), die Maßzahl für das Verhältnis von Körpergewicht zur Körpergröße. Mit einem BMI zwischen 20 und 25 kg/m² haben Sie das gewünschte Normalgewicht. Werte zwischen 25 und 30 kg/m² gelten als Übergewicht und alles darüber als Fettsucht.

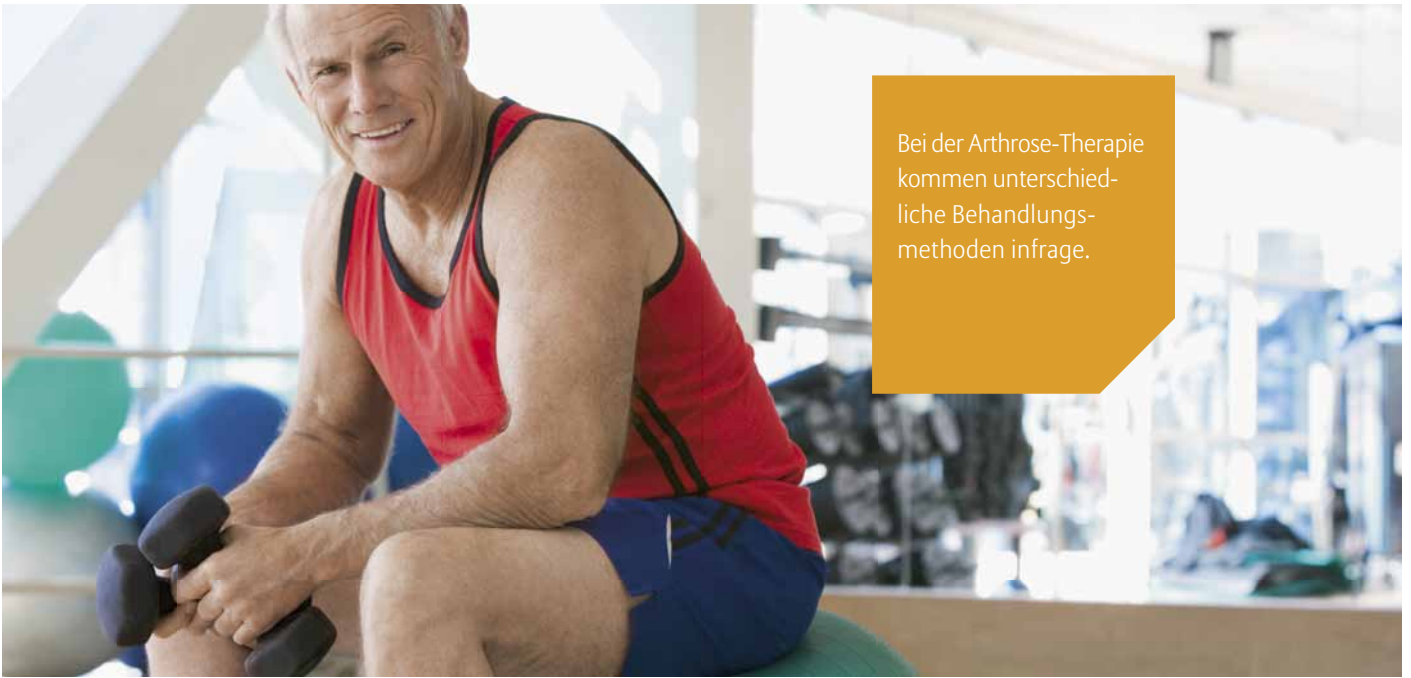
Ihren persönlichen BMI können Sie sehr schnell auch selbst ermitteln. Sie benötigen hierzu nur die Angaben zu Ihrem Körpergewicht und Ihrer Körpergröße. Der BMI errechnet sich, indem Sie das Körpergewicht (in Kilogramm) durch das Quadrat der Körperlänge (in Metern) teilen.

Body-Mass-Index Berechnungsformel

$$\text{BMI} = \text{Gewicht (kg)} / [\text{Körperlänge (m)}]^2$$

Gewichtszunahme und Bewegungsmangel – durchbrechen Sie den Teufelskreis

Arthrose tut weh. Aus Angst vor Schmerzen bewegen sich viele Arthrose-Patienten noch weniger. So setzen sie weitere Pfunde an, was den Gelenkverschleiß wiederum verstärkt. Außerdem schwächt der Bewegungsmangel die Muskeln, weshalb die Gelenke an Stabilität verlieren. Fehlbelastungen und Schonhaltungen können schlechter ausgeglichen werden, was der Abnutzung zusätzlich Vorschub leistet. Auch wenn es zunächst vielleicht paradox klingt: Übergewicht und Bewegungsmangel schaden Ihren Gelenken mehr als zu viel Bewegung.



Bei der Arthrose-Therapie kommen unterschiedliche Behandlungsmethoden infrage.

Die vier Säulen der Arthrose-Behandlung

Die Ziele der Arthrose-Therapie bestehen darin, Schmerzen zu lindern und die Gelenkfunktionen zu verbessern. Die physikalische Therapie soll dabei helfen, die Beweglichkeit der Gelenke so lange wie möglich zu erhalten und Betroffene anleiten, sinnvolle Übungen für zu Hause zu erlernen. Zusammen mit geeigneten orthopädischen Hilfsmitteln ist es möglich, Beschwerden gezielt einzudämmen und dem Voranschreiten der Arthrose nachhaltig entgegenzuwirken. Medikamente sollen vor allem Schmerzen bekämpfen, können aber auch verschleißbedingte Entzündungsvorgänge abmildern. Im Spätstadium der Erkrankung ist häufig eine Operation nötig. Meist wird das zerstörte Gelenk durch eine Prothese ersetzt.

Physikalische Therapie*

Maßnahmen, die Symptome lindern und die Beweglichkeit verbessern oder zumindest erhalten, bilden die erste Säule der Arthrose-Behandlung. Physiotherapeuten stellen individuelle, krankengymnastische Übungen zusammen. Sie halten nicht nur beweglich, sondern verbessern auch gezielt die Muskelführung des Gelenks.

*Erstattungshinweis: Bitte beachten Sie bei der Erstattungsfähigkeit physikalischer Therapien stets die jeweils zutreffenden tariflichen Erstattungsmodalitäten. Wir empfehlen daher grundsätzlich allen Kunden, die Erstattungsfähigkeit vorab bei uns abklären zu lassen. Unsere Kundenbetreuung steht Ihnen bei Fragen hierzu unter der Nummer 0 18 02.10 01 08 (Mo.–Fr., 8–20 Uhr, Festnetz: 6 Cent je Anruf, Mobilfunk: max. 42 Cent je Minute) gerne zur Verfügung.

Wärme, z. B. eine Fango-Packung, fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur. Liegt eine akute Entzündung vor, schmerzen Gelenke weniger, wenn sie mit Kälte behandelt werden. Manche Arthrose-Patienten profitieren auch von einer Reizstrom- oder Ultraschallbehandlung.

Orthopädietechnische Hilfsmittel

Schuhzurichtungen wie Pufferabsätze, Abrollhilfen oder Schuhrauderhöhungen können Fehlstellungen ausgleichen und in einigen Fällen die Beschwerden lindern. Manche Betroffene empfinden auch Gehstützen als angenehm, die die Last auf die Hüften oder die Knie reduzieren.

Medikamente

Medikamente sollen in erster Linie Schmerzen lindern. Einige Präparate hemmen gleichzeitig verschleißbedingte Entzündungen. Einige Arzneien stehen als Tabletten zur Verfügung, andere spritzt der Arzt direkt in das erkrankte Gelenk.

Folgende Substanzgruppen kommen zum Einsatz:

- Schmerzmittel (Analgetika)
- Entzündungshemmer ohne Kortison (Nicht-Steroide Antirheumatika, NSAR)
- Kortisonpräparate bei akuten Entzündungen zur Gelenkinjektion
- SYSADOA (Symptomatic Slow Acting Drugs in Osteoarthritis): Präparate, deren Wirkstoffe Chondroitin, Hyaluronsäure und Glucosamin als „Gelenkschmiere“ wirken und daher die Symptome bei Arthrose im Einzelfall lindern können. Ihre Wirksamkeit ist aber nicht abschließend geklärt. Diese Präparate sind als Arzneimittel oder als Nahrungsergänzungsmittel im Handel erhältlich.



Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel nicht erstattungsfähig.

- Ob und unter welchen Voraussetzungen eine Erstattung der Präparate möglich ist, können Sie in unserer Kundenbetreuung unter der Telefonnummer 0 18 02.10 01 08 (Mo.–Fr., 8–20 Uhr, Festnetz: 6 Cent je Anruf, Mobilfunk: max. 42 Cent je Minute) erfragen.

Operation

In frühen Stadien der Erkrankung kann das Gelenk manchmal im Rahmen einer Kniegelenkspiegelung (Arthroskopie) ausgespült und von Knochen- und Knorpelpartikeln gereinigt werden. Bei diesem Eingriff kann der Operateur auch raue Gelenkflächen glätten und neu gebildete Knochenvorsprünge abtragen. Im Spätstadium der Arthrose führt häufig kein Weg an einem Gelenkersatz (Total-Endoprothese) vorbei. Am häufigsten werden Hüft- und Kniegelenke durch eine Prothese aus Metall und Kunststoff ersetzt. Aber auch für viele andere Gelenke gibt es einen künstlichen Ersatz. Abhängig von der körperlichen Aktivität bzw. der Beanspruchung der Prothese haben Kunstgelenke in der Regel eine durchschnittliche Lebensdauer von etwa 15 Jahren.

GesundheitsLotsen>>>® Knie und Hüfte: Das neue Versorgungspro- gramm der Allianz bei Knie-/Hüftgelenkersatz

Speziell für Kunden mit anstehender Knie- und Hüft-Total-Endoprothese (TEP) bietet die Allianz Private Krankenversicherung nun das neue Versorgungsprogramm Knie und Hüfte an, durch das eine kontinuierlich hohe Qualität der Behandlung gesichert und dabei gleichzeitig der Verwaltungsaufwand für unseren Kunden und uns reduziert wird.

Unsere Partner übernehmen dabei die Koordination des gesamten Behandlungsablaufes von der Vorbehandlung und Organisation des stationären Aufenthaltes in der Klinik bis hin zu Anschlussheilbehandlung und Nachsorgeuntersuchung. So wird der einzelne Patient deutlich entlastet.

Die Vorteile des Programms auf einen Blick:

- medizinisch hochwertige Versorgung zur schnellstmöglichen Genesung
- kontinuierlich hohe Qualität über den gesamten Behandlungsprozess

- schnelle Terminvereinbarung für Untersuchungen und Operation
- stark vereinfachte Rechnungsabwicklung mit garantierter tariflicher Kostenübernahme
- attraktive Zusatz- und Komfortleistungen

Die Allianz Private Krankenversicherung hat im Rahmen des GesundheitsLotsen>>>® Knie und Hüfte über ganz Deutschland verteilt führende Anbieter auf dem Gebiet der Knie- und Hüft-TEPs als Partner gewinnen können.

Sie interessieren sich für unser Angebot? Mehr Informationen und auf Wunsch eine kostenlose Informationsbroschüre erhalten Sie über unser Gesundheitstelefon unter 0 18 02.11 99 33*.



*Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Festnetz: 6 Cent je Anruf, Mobilfunk: max. 42 Cent je Minute

Fazit – so bleiben Sie beweglich

Heute weiß man, dass ein gesundes Körpergewicht und regelmäßige körperliche Aktivität den Gelenkverschleiß verlangsamen und Beschwerden lindern können. Im günstigsten Fall wird das Fortschreiten der Erkrankung sogar gestoppt.

Schon 30 Minuten Bewegung jeden Tag ...

- fördern die Knorpelernährung, stärken Ihre Gelenke und verlangsamen das Fortschreiten der Arthrose.
- trainieren Ihre Muskeln und stützen so die Gelenke.
- können Schmerzen lindern.
- verbessern Ihre Lebensqualität.
- unterstützen Sie beim Abnehmen.

Bauen Sie überflüssige Pfunde ab und bleiben Sie aktiv. Ihre Gelenke werden es Ihnen danken!

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre einige nützliche Hintergrundinformationen, Tipps und Ratschläge zu der Erkrankung Arthrose geben konnten. Mit einer gesunden Lebensweise und ausreichend Bewegung können Sie selbst bereits entscheidend dazu beitragen, dem Gelenkverschleiß nachhaltig entgegenzuwirken. Bedenken Sie bitte, dass diese Informationsbroschüre einen Arztbesuch jedoch nicht ersetzen kann. Daher sollten Sie im Zweifelsfall niemals zögern, Ihrer Gesundheit zuliebe medizinischen Rat bei einem Facharzt einzuholen. Gesundheitliche Folgeschäden lassen sich nur bei einer frühzeitigen Diagnose und einer entsprechenden Behandlung hinauszögern und unter Umständen sogar gänzlich vermeiden.

**Gesundheitstelefon:
kostenfrei unter
08 00.4 10 01 03
montags bis freitags
von 8 bis 20 Uhr**

www.gesundheitslotsen.allianz.de

Allianz Private Krankenversicherungs-AG

W7-55-009Z0 (01V) 20.3.11