

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Wenn Sie dieses Merkblatt lesen, gibt es für Sie eine Gute und eine Schlechte Nachricht:

Die Schlechte: Sie (oder ein Bekannter/Verwandter) haben Arthrose. Die Gute: Es stimmt *nicht*, dass man da nichts machen kann! Sie sind *nicht* zu einem Leben mit Schmerzen, Inaktivität und in Depressionen verurteilt! Leider ist es jedoch nicht damit getan, einfach Schmerztabletten zu schlucken. Im Laufe der Zeit hat sich gezeigt, dass man mit einem Bündel von Maßnahmen durchaus Linderung erreichen kann. Natürlich kann dieses Merkblatt nicht erschöpfend sein; es soll Ihnen vor allem Mut machen.

Was ist Arthrose?

Normalerweise wird Arthrose als Abnutzungs- und Verschleißerscheinung erklärt. Daraus wird geschlossen, dass man da nichts machen kann ("damit müssen Sie leben, man kann nur den Schmerz mit Schmerzmitteln lindern... und überhaupt: in *Ihrem* Alter...!").

Nach meiner Überzeugung ist das Problem nicht die Abnutzung, sondern die *fehlende Reparatur* des Knorpels. Diese Unterscheidung mag Ihnen im Moment als irrelevante Haarspalterei erscheinen; sie hat aber erheblichen Einfluss auf die Therapie!

Also: Im Laufe des Lebens ist der Knorpel in sämtlichen Gelenken unglaublichen Belastungen durch Druck und Stöße, durch Reibungs- und Scherkräfte ausgesetzt. Wäre unser Körper eine Maschine und würde er nicht ständig - in jeder Minute unseres Lebens! - unzählige Aufbau- und Reparaturprozesse durchführen, wären wir schon nach kürzester Zeit ein körperliches Wrack. Interessanterweise bekommen wir die Arthrose nicht in *der* Zeit unseres Lebens, in der die größten mechanischen Belastungen auftreten, sondern in der zweiten Lebenshälfte, in der die körperlichen Belastungen eher zurück gehen. Warum?

Weil der Körper in dieser Lebensphase die Möglichkeit verliert, die auftretenden Schäden sofort wieder zu reparieren!

Und genau da muss man nach meiner Überzeugung bei einer erfolgreichen Behandlung der Arthrose ansetzen: Man muss dem Körper helfen, diese Reparatur- und Aufbauprozesse wieder durchführen zu können.

Die Therapie

Durch ein Bündel von Maßnahmen kann der Fortschritt der Arthrose in vielen Fällen gestoppt und die Beschwerden können gelindert oder ganz zum Verschwinden gebracht werden.

Mein Konzept besteht aus folgenden Teilen:

- Hemmnisse der Knorpelregeneration beseitigen
- Knorpelregeneration fördern
- Gelenke vital *erhalten*.

Im Einzelnen:

Hemmnisse der Knorpelregeneration beseitigen:

In unzähligen Fällen habe ich die Beobachtung gemacht, dass bereits die chirotherapeutische Behandlung des *Rückens* eine schnelle und deutliche Linderung der Beschwerden im betroffenen Gelenk gebracht hat. Um dies zu erklären, muss ich ein wenig ausholen:

Es ist bekannt, dass *permanent* erhöhter Druck den Knorpel nachhaltig schädigen kann, obwohl der Knorpel *kurzfristig* sehr große Druckbelastungen aushalten kann. Dies kommt daher, dass der Knorpel nicht mit Blutgefäßen versorgt wird; Aufbaustoffe werden mit der Gelenkflüssigkeit in den Knorpel "eingewalkt", Stoffwechselschlacken werden über die Gelenkflüssigkeit abtransportiert. Man kann sich diesen Vorgang vereinfacht wie bei einem Schwamm vorstellen, in den beim Ausdrücken sauberes Wasser ein- und Schmutz ausgepresst werden.

Wenn nun die Muskeln, welche das Gelenk bewegen, permanent ein wenig zu stark angespannt sind, steht der Gelenkknorpel dauernd unter zu hohem Druck. Dadurch kann dann dieser "Walkprozess" nicht ungehindert ablaufen.

Weshalb aber sind in diesem Fall die Muskeln ständig verspannt? In vielen Fällen hat das eben seine Ursache im Rücken:

Die Steuerung der Muskeln erfolgt über Nerven. Die Nerven werden vom Gehirn gesteuert. Dazwischen liegt das Rückenmark, welches die Impulse des Gehirns in die Peripherie und zurück leitet. Sind nun am Rücken Wirbel "verschoben" (wir sprechen dann von *Blockierungen*), werden die Nerven an den Nervenaustrittspunkten in ihrer normalen Funktion beeinträchtigt. Dadurch kommt es dann zu einer Fehlfunktion der Muskeln. Werden diese Blockierungen chirotherapeutisch beseitigt, können die Muskeln wieder ihr normales Spannungsgleichgewicht halten und der überhöhte Druck auf den Knorpel verschwindet.

Außerdem laufen entlang der Wirbelsäule zahlreiche und wichtige Meridiane, in denen die Lebensenergie strömt. Nach meiner Beobachtung haben Blockierungen am Rücken auch den Effekt, dass diese Lebensenergie nicht mehr ungehindert fließen kann. Da aber ohne diese Lebensenergie keine Heilungs- und Reparaturvorgänge möglich sind, muss es dadurch zu einer verminderten Knorpelregeneration kommen.

Es kann daher durchaus sein, dass ein Patient mit Schmerzen z.B. im Sprunggelenk kommt und ich behandle zunächst die Wirbelsäule.

Knorpelaufbau fördern:

Für den Knorpelaufbau braucht der Körper Aufbaustoffe. Diese müssen wir ihm zuführen, wenn die Versorgung über die Nahrung nicht ausreicht. Besonders drei Stoffe haben sich in der jüngsten Vergangenheit als wirksam erwiesen:

- **Glucosamin:** Es wird in geringer Menge mit der Nahrung aufgenommen. Es stärkt die natürlichen Heilungsmechanismen des Körpers. Mehrere Studien haben gezeigt, dass es die Knorpelproduktion anregt, Schmerzen lindert und die Gelenkfunktion positiv beeinflusst.

- **Chondroitin:** Es wird als Nahrung aus tierischem Gewebe und tierischem Knorpel aufgenommen. Es befähigt den Knorpel, mehr Wasser aufzunehmen und zu halten. Dadurch wird er fester und glatter, der oben beschriebene Stoffaustausch funktioniert wieder besser. Zusätzlich verhindert es die Funktion knorpelabbauender Enzyme und regt die Bildung von gewissen Molekülen an, welche als Bausteine für neues, gesundes Knorpelgewebe dienen.

- **MSM (Methyl-sulfonyl-Methan):** Diese Schwefelverbindung kommt in Eiern, Käse und Fleisch vor und ist sehr hitzeempfindlich. Sie ist wichtig für den Aufbau und die Regeneration von vielen Gewebearten. Sie wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und muskelentspannend. Sie wirkt außerdem ausgleichend auf das Immunsystem.

Diese drei Stoffe gibt es als Kombinations-Tabletten. Bitte beachten Sie beim Preisvergleich die Menge der Stoffe pro Tablette!

Eventuell **Hyaluron:** Dieser Stoff wird in das Gelenk gespritzt und verbessert einerseits die Schmierwirkung der Gelenkflüssigkeit, andererseits verbessert er ebenfalls das Wasserbindungsvermögen der Knorpelzellen. Ich verwende diese sehr wirksamen Spritzen vor allem als Initialtherapie, wenn eine schnelle Wirkung erwünscht ist. Drei

bis fünf Spritzen im Abstand von einer Woche sind erforderlich.

Ich verwende zusätzlich **homöopathische Spritzen**, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und den Körper gezielt anzuregen, die obigen Aufbau-substanzen in den Knorpel einzubauen. Beide Ansätze ergänzen sich, die Kombination steigert die Wirksamkeit der Behandlung sehr. Neben diversen klassischen Homöopathika haben sich mir auch Organ-Präparate als außerordentlich wirksam erwiesen. Sie werden subkutan (unter die Haut) in die Nähe des erkrankten Gelenkes gespritzt. Diese homöopathischen Mittel wähle ich für jeden Patienten individuell aus einigen hundert Mitteln aus. Oft beziehe ich auch noch andere Teile des Körpers in meine Überlegungen mit ein. Ich kann daher hier nicht im Einzelnen angeben, welche Mittel in Frage kommen.

Gelenke vital erhalten:

Für die erfolgreiche Behandlung der Arthrose sind drei zusätzliche Dinge notwendig: Bewegung, gesunde Ernährung und seelisches Gleichgewicht .

Bewegung:

Ein Gelenk, welches nicht bewegt wird, "rostet ein". Die oben beschriebenen Walkprozesse zur Knorpelversorgung sind zu gering, die Gelenkkapsel schrumpft und die Blutversorgung läuft auf Sparflamme. Es ist daher unverzichtbar, dass Sie sich *regelmäßig* bewegen. Bei Arthrosen der unteren Extremität kommen daher vor allem Gehen, (Nordic-) Walking, Skilanglauf, Radfahren und Gymnastik in Frage. Schwimmen ist für alle Gelenke ideal. Für die obere Extremität bieten sich vor allem Nordic Walking und spezielle Gymnastikübungen an (welche Sie sich am besten von einer Krankengymnastin zeigen lassen). Hier ist das sog. "Theraband", eine Art langes Gummiband, eine große Hilfe. Wenn Sie seit längerem nicht mehr sportlich aktiv waren, sollten Sie **gaaanz laaangsam** anfangen! Das betrifft sowohl die Dauer als auch die Intensität. Wichtig ist, dass Sie *regelmäßig* aktiv sind (am besten jeden Tag). Und immer nur ein ganz klein wenig steigern! Nicht mit Gewalt, sondern mit Konsequenz erreichen Sie hier etwas. Auch sollten Sie nur bis zur Schmerzschwelle gehen. Sie werden sehen, nach einer Weile verlängert sich die schmerzfreie Übungszeit ohnehin.

Sehr bewährt haben sich stoßabsorbierende Einlegesohlen, welche Sie in gut sortierten Sportgeschäften bekommen können. Hierdurch verlängert

sich die schmerzfreie Gehstrecke spürbar und man ermüdet weniger.

Ernährung:

Hierüber könnte man ein ganzes Buch schreiben! Daher hier nur ein paar wenige Gedanken zu diesem Thema. Generell glaube ich nicht, dass es eine wirksame "Arthrose-Diät" gibt. Aber: Unsere Nahrung liefert uns immer weniger von den unverzichtbaren Lebenskräften, welche unseren Körper gesund und vital erhalten. Ganz besonders gilt dies für alle industriell hergestellten "Nahrungsmittel". In der Regel enthalten sie nur noch Magenfüllstoff. Ernähren Sie sich daher mit einer gesunden Vollwert-Ernährung und besorgen Sie sich so oft als möglich Bio-, am besten Demeter- oder Bioland-Produkte. Nicht wegen der geringeren Schadstoffbelastung, sondern weil sie mehr Lebensenergie enthalten. Diese hilft, Ihre Gelenke zu regenerieren. Eine schöne Faustregel: "Alles, für das erworben wird, ist nicht sehr gesund"

Die innere Haltung:

Eigentlich würde dieser Abschnitt ganz an den Anfang gehören, so wichtig ist er! Wir wissen heute, dass unsere Gedanken und unser Seelenleben erheblichen Einfluss auf unsere körperlichen Funktionen haben. Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben dies in eindrucksvoller Weise bestätigt. Ich empfehle Ihnen daher mit Nachdruck, sich mit dem Thema "positives Denken" zu beschäftigen; besonders empfehle ich Ihnen hier die Bücher von Dr. J. Murphy (z.B. "die Macht Ihres Unterbewusstseins") oder N. Shioya „Der Jungbrunnen des Dr. Shioya“. Das ist alles nicht neu, aber sehr wirksam, wie ich am eigenen Leib erfahren habe. Auch regelmäßige Entspannungsübungen (denken Sie nur an die Muskelverspannungen), Meditation und/ oder die Beschäftigung mit spirituellen oder religiösen Inhalten hat einen heilsamen Einfluss auf die Seele und damit auch auf Ihren Körper.

Durch die individuell richtige Kombination der oben beschriebenen Maßnahmen kann in vielen Fällen eine deutliche Besserung der Beschwerden erzielt und eine eventuell notwendige Glenkersatz-Op z.T. um Jahre hinausgeschoben werden. Ich wünsche Ihnen, dass es bei Ihnen ebenso ist!

Ihr

S. Karutz



Praxis Dr. Karutz
Orthopädische Privatpraxis



Arthrose-Behandlung