4 Fragen zum Thema Gelenkgesundheit an **Dr. Nicolas Gumpert:**

Verbindlich beweglich – solide Flexibilität

Herr Dr. Gumpert, können Sie als Facharzt für Orthopädie kurz erklären, wie die Gelenke im menschlichen Körper funktionieren?

Im Prinzip sind Gelenke immer wie Schlüssel und Schloss aufgebaut. Sie haben also zwei Gelenkpartner, die passgenau ineinander greifen. Unterschieden wird dabei zwischen Kugelgelenken und Scharniergelenken. Bei einem Kugelgelenk liegt auf der einen Seite die Gelenkkugel und als Widerlager auf der anderen Seite die sogenannte Gelenkpfanne, in der sich die Gelenkkugel dreidimensional bewegen kann.

Beispiele für Kugelgelenke sind die Hüftgelenke oder die Schultergelenke. Scharniergelenke wie das Ellbogengelenk oder die Fingergelenke sind wiederum wie ein Törchen im Gartenzaun aufgebaut. Deshalb ermöglichen sie nur eine zweidimensionale Beweglichkeit.

Menschliche Knochen sind ja eigentlich sehr solide. Warum verschleißen Gelenke trotzdem mit der Zeit?

Die beiden Knochenenden eines Gelenks sind immer mit einem Gelenkknorpel überzogen. Dabei handelt es sich um eine elastische und sehr glatte Oberfläche, die einerseits wie ein Stoßdämpfer funktioniert, und andererseits in Verbindung mit der Gelenkflüssigkeit einen Abrieb der beiden Gelenkflächen aneinander verhindert. Von außen werden viele Gelenke außerdem durch Bänder gestützt. Allerdings können sowohl die Knochen als auch der Knorpel und die Bänder Schaden nehmen, wodurch Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen entstehen können. Vor allem Lastgelenke wie das Knie- oder Hüftgelenk, auf denen das Körpergewicht lastet, können im Alter Abnutzungserscheinungen aufweisen.

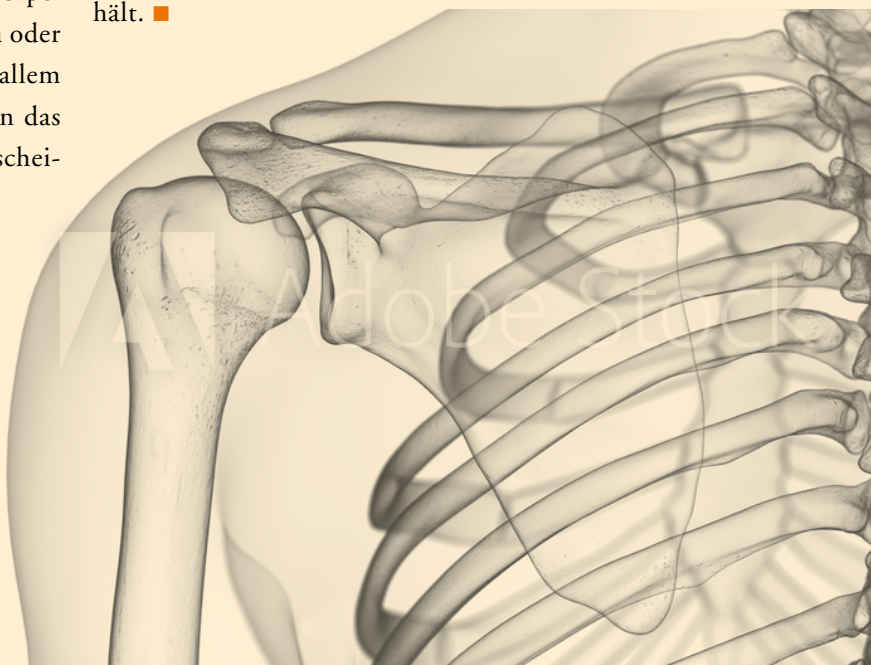
Wodurch entstehen solche Abnutzungserscheinungen und wie kann man ihnen vorbeugen?

Da gibt es mehrere Gründe. Schäden können zum Beispiel durch Unfälle, Überlastung oder Fehlstellungen entstehen. Auch der Hormonspiegel ist für gesunde Gelenke wichtig. Nimmt der allmählich ab, was bei Frauen typischerweise relativ plötzlich rund um das 50. Lebensjahr geschieht, treten auch vermehrt Gelenkbeschwerden auf. Um möglichst lange gesunde Gelenke zu haben, ist es wichtig, die Gelenke viel zu bewegen, aber wenig zu belasten. Deshalb werden Schwimmen und Fahrradfahren so häufig empfohlen. Der Knorpel wird nämlich nicht durchblutet, sondern wird durch die Gelenkflüssigkeit ernährt. Die gelangt aber nur in den Knorpel, wenn das Gelenk bewegt wird. Wichtig ist aber auch ein möglichst niedriges Körpergewicht.

Wie kann man ein bereits geschädigtes Gelenk behandeln?

Bei einem bereits geschädigten Gelenk müssen wir immer herausfinden, wie wir das Gelenk bewegen können, ohne es weiter zu schädigen. Denn wird ein Gelenk gar nicht mehr bewegt, verschlechtert sich sein Zustand in der Regel. Das Sprichwort *„Wer rastet, der rostet."* gilt also ganz besonders für unsere Gelenke. Ist der Schaden sehr groß, gibt es aber auch noch die Option eines künstlichen Gelenks.

Vor allem bei Hüftgelenksprothesen haben wir viel Erfahrung und können fantastische Ergebnisse erzielen. Allerdings erzeugen künstliche Gelenke auch immer Abrieb, weshalb sie irgendwann ausgetauscht werden müssen. Hier hat die Technik aber große Fortschritte gemacht, so dass wir sagen können, dass ein Gelenk, das wir im Rentenalter implantieren, auch für den Rest des Lebens hält. ■



Hier ein typisches Kugelgelenk: die Schulter!

© Dr. Nicolas Gumpert / Ralf_Juergen Kraft – Adobe Stock