

Arthrose des Sprunggelenkes

Wir wollen mit Ihnen einen Blick auf die Sprunggelenksarthrititis und Arthrose werfen. Sprunggelenksarthrititis wird oft allgemein als "Abnutzungs-" Zustand des Sprunggelenks bezeichnet.

Wir haben alle von der Arthritis unserer Hüften, der Knie, Wirbelsäule und Hände gehört, also eine extrem häufige Erkrankung, die viele von uns in verschiedenen Gelenken des Körpers haben. Aber nicht viele Leute wissen, dass Arthritis nur ein allgemeiner Begriff ist, der eine Gruppe von mehr als 100 Krankheiten umfasst. Die häufigste Form von Arthritis, die auch den Knöchel/ Sprunggelenk betrifft, ist Osteoarthritis, die viele Menschen einfach als Arthrose bezeichnen, womit Verschleiß gemeint ist.

"Arthritis" heißt "Gelenkentzündung." Arthritis des Sprunggelenks kann Schwellungen und Schmerzen erzeugen. Mit der Zeit kann Sprunggelenksarthrititis schließlich zu Fehlstellung des Gelenks, Verlust der Gelenkfunktion und verminderter Fähigkeit zu gehen führen.

Was genau ist Arthrose? Osteoarthritis/ Arthrose ist ein Zustand, der negativ auf den Knorpel im Gelenk wirkt. Knorpel ist normalerweise ein glattes Bindegewebe am Ende der Knochen, das eine reibungslose Bewegung zwischen den Enden der beiden Knochen, aus denen ein Gelenk besteht, gewährleistet. Die glatte Oberfläche ermöglicht Bewegung mit minimaler Reibung. Aber wenn der Knorpel beschädigt ist, eine raue Oberfläche entsteht, so bedeutet dies Reibung zwischen den beiden Enden des Knochens, was zu einer Entzündung und nachfolgenden Schmerzen führt.

Andere Begriffe werden auch verwendet, um Arthrose zu beschreiben. Osteoarthritis ist auch als "degenerative Arthritis" oder "Verschleiß" - Krankheit bekannt. Beide Begriffe beziehen sich auf die Natur dieses Zustandes, der sich als Teil des Alterungsprozesses aufgrund der ständigen Nutzung der Gelenke im Laufe der Zeit entwickelt.

Das führt uns zu der häufigsten Ursache von Arthrose: Stetig wiederholte Benutzung der Gelenke über lange Zeiträume im Laufe des Lebens. Wiederholter Stress und (Ab-Nutzung) bewirkt, dass der Knorpel im Gelenk über die Jahre zermürbt. Da sich die Knorpelqualität verschlechtert und dünner wird, verlieren die Knochen ihre Schutzhülle und können aneinander reiben. Einigen Menschen, deren Arthrose schwerwiegend ist, muß der Arzt sagen, dass der Knorpel vollständig abgenutzt ist und "Knochen auf Knochen" reibt.

Eine zweite mögliche Ursache der Sprunggelenksarthrose sind Verletzungen in der Vergangenheit, wie ein Knochenbruch oder eine schwere Verstauchung. Es kann Monate oder Jahre nach der Verletzung dauern bis sich Arthrose entwickelt.

Bei manchen Menschen, kann sich Arthrose als Folge einer fehlerhaften Fußstellung, wie Plattfüße oder Hohlfüße („hoher Spann“) entwickeln.

Menschen mit Sprunggelenksarthrose entwickeln ein oder mehrere Symptome, in unterschiedlichem Ausmaß. Diese Symptome sind Schmerzen und Steifigkeit im Sprunggelenk, Schwellungen des oder in der Nähe des Gelenks, und Schwierigkeiten beim Gehen oder Biegen des Gelenks.

Viele Menschen benötigen die Sorgfalt und Erfahrung eines Fuß- und Sprunggelenksexperten, also eines Spezialisten, der eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Verfügung hat um Fuß und Sprunggelenkserkrankungen, einschließlich der Knöchel Arthritis- und Arthrose zu untersuchen und zu behandeln. Wir als Spezialisten untersuchen Sie gründlich, werten Ihren Zustand aus und können einen Behandlungsplan auf Ihre Bedürfnisse abstimmen. Die Behandlung kann entweder nicht-chirurgische Optionen, was wir, wann immer es geht favorisieren, oder eine Operation beinhalten.

Nicht-chirurgische oder konservative Behandlungsmöglichkeiten können die Gabe oraler Medikamente, wie Ibuprofen, um die Schmerzen und Schwellungen zu lindern, umfassen. Taping der Gelenke oder Orthesen/ Bandagen können notwendig werden. Diese Stabilisierung dient der Beschränkung der Gelenkbewegung und Unterstützung des Sprunggelenks. Dies kann helfen den Schmerz beim Gehen zu reduzieren und kann helfen, eine weitere Verschlechterung zu verzögern. Eine weitere, nicht-chirurgische Option sind Injektionen ins Gelenk. Diese Injektionen bringen entzündungshemmende Stoffe (s. Menüpunkt Gelenkarthrose: Orthokin, ACP, Hyaluronsäure) direkt in das betroffene Gebiet, um Schmerzen und Entzündungen zu reduzieren.

Wenn die Arthrose eines Patienten deutlich fortgeschritten ist und mit konservativer Therapie keine Besserung zu erreichen ist, kann eine Operation empfohlen werden. In der Tat kann in fortgeschrittenen Fällen die Chirurgie die einzige Möglichkeit sein, um Schmerzen zu verringern und die Funktion zu verbessern. In Abhängigkeit vom Patientenzustand, Alter und anderen Überlegungen (Z. B. Vorerkrankungen und Voroperationen) wird der Chirurg eine von zwei grundsätzlichen chirurgischen Optionen empfehlen: Entweder Fusion, also Versteifung (auch als Arthrodese bezeichnet) oder gelenkerhaltende Operation, zum Beispiel Knorpel-Knochenverpflanzungen in Schlüsselochtechnik, Sprunggelenksarthroskopie (Gelenkspiegelung) oder in Ausnahmefällen Sprunggelenkersatz (Sprunggelenkprothese).

Fusion oder Arthrodese, ist ein Verfahren, das seit Jahrzehnten weltweit mit großem Erfolg angewendet wird, insbesondere bei problematischen Fällen der Knöchelarthrose. In diesem Verfahren wird die Gelenkverbindung entfernt und die Knochen des Gelenks miteinander verschmolzen. Dies nimmt den Schmerz. Es macht aber auch die Region unbeweglich. Umliegende Gelenke übernehmen diese fehlende Bewegung zum Teil. Die Schmerzbeseitigung ist exzellent. So gibt es Vor- und Nachteile dieser Vorgehensweise.

Der Sprunggelenkersatz wird generell immer beliebter, auch durch Verbesserungen in der Technologie. Ähnlich wie bei Knie- und Hüftgelenkersatzoperation, beinhaltet Sprunggelenkersatz den Austausch des beschädigten Gelenks durch ein künstliches Gelenk, oder Implantat. Obwohl es Sprunggelenkersatz schon seit mehr als 30 Jahren gibt, sind die Ergebnisse damit noch vergleichsweise schlecht. Daher empfehlen wir, wie die meisten Experten weltweit auch, im Zweifelsfall die Gelenkversteifung. Die Entwicklungen schreiten auch im Bereich der Prothesenentwicklung fort, so daß es vielleicht schon in naher Zukunft die Option eines effektiven Implantates geben wird, das in Funktion und Langlebigkeit mit modernen Knie- und Hüftprothesen vergleichbar ist. Aktuell ist dies weltweit noch nicht der Fall.

Wenn Sie also Beschwerden aufgrund einer Sprunggelenksarthrose haben, nicht verzweifeln. Es gibt wirksame Behandlungsmöglichkeiten, um Ihre Schmerzen zu lindern und Ihnen zu helfen, ihre Lebensqualität wieder zu verbessern.