



## Faktencheck Bewegungsschmerz

Von *Rothenburg-Partner*

Erstellt am 25 Jul 2016 - 10:15

Wenn jede Bewegung schmerzt, wird der Alltag zur Belastungsprobe. Denn im Unterschied zu Belastungsschmerzen treten Bewegungsschmerzen bereits bei leichter Aktivität auf und nicht erst bei stärkerer Anstrengung. Dabei kann zwischen akuten Schmerzen infolge von Traumata, Verletzungen wie Zerrungen, Prellungen oder Brüchen und chronischen Schmerzen, z. B. bei arthrotischen Beschwerden, unterschieden werden. Letztere machen die Mehrheit der Bewegungsschmerzen aus. Deutschlandweit leiden fast 25 Prozent(1) der Erwachsenen an entzündlichen Gelenkschmerzen wie Arthrose. Kein Wunder, denn unsere Gelenke sind nicht für die Ewigkeit gemacht.

### Verschleißerscheinung Arthrose

Treppen steigen, schreiben oder radfahren – ohne Gelenke wären diese Bewegungen nicht möglich. Für unsere Mobilität zahlen wir mit zunehmendem Alter allerdings oft einen hohen Preis. Denn wenn die Gelenke verschleißen, kann dies mit erheblichen Schmerzen verbunden sein. Dass sich der Gelenkknorpel im Laufe des Lebens abnutzt, ist ein natürlicher Prozess und völlig unproblematisch. Vom Krankheitsbild Arthrose sprechen Mediziner erst, wenn die Abnutzung das normale Maß überschreitet, die Gelenke entzündet sind und schmerzen. Zunächst bleibt eine Arthrose oft unbemerkt, denn sie bereitet noch keine Schmerzen. Die Patienten verspüren lediglich ein unregelmäßiges Stechen in den betroffenen Gelenken oder leichte Beschwerden nach längeren Bewegungspausen. Je weiter die Arthrose fortschreitet, desto stärker werden jedoch die Schmerzen. Im Endstadium, wenn die komplette Knorpelschicht abgenutzt ist und die Knochen beim Bewegen des Gelenks direkt aufeinander reiben, wird der Alltag allerdings zur schmerzhaften Herausforderung. Gut zu wissen: Auch wenn Arthrose nicht heilbar ist, die Beschwerden lassen sich gut behandeln und die Schmerzen erfolgreich lindern.

Doch nicht nur der altersbedingte Verschleißprozess kann eine Arthrose begünstigen. Auch mangelnde Bewegung, Übergewicht und Fehlhaltungen können zu ihrer Entstehung beitragen. Arthrosebedingte Bewegungsschmerzen treten heutzutage auch vielfach in jungen Jahren auf. Bereits mehr als jeder Zweite über 35 Jahre(2) weist am Gelenkknorpel Anzeichen für eine beginnende Arthrose auf. Gerade deshalb ist Bewegung unverzichtbar. Wenn jeder Schritt schmerzt, entsteht allerdings häufig ein Teufelskreis. Die Betroffenen bewegen sich weniger, die reduzierte Aktivität wiederum verstärkt die Schmerzen. Denn nur, wenn ein Gelenk bewegt wird, wird es ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und Abfallprodukte des Stoffwechsels können abtransportiert werden. Die Linderung der Schmerzen und Wiederherstellung der Bewegungsfähigkeit ist daher für den Verlauf einer Arthrose entscheidend.

### Enzyme für mobile Gelenke

In Phasen starker Schmerzen kann es hilfreich sein, Beschwerden mit einem klassischen Schmerzmittel zu lindern. Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) bessern die Schmerzen schnell, allerdings ist die Einnahme über einen längeren Zeitraum mit einer Erhöhung des Risikos für Nebenwirkungen wie Blutungen im Magen-Darm-Bereich ?oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Eine verträgliche und ebenso wirksame Alternative bieten Enzymkombinationspräparate (wie z. B. Wobenzym® plus). Die Kombination aus den Enzymen Bromelain und Trypsin und dem Flavonoid Rutosid wirkt direkt gegen die Ursache für die Schmerzen, gegen die Entzündung. Die Wirkstoffe regulieren ihren Verlauf und beschleunigen die Abheilung. Die Entzündung wird nicht unterdrückt, wie durch die Einnahme von NSAR, sondern deren langfristige Abheilung unterstützt. Die Enzyme fangen überschüssige Entzündungsbotenstoffe ab, die Entzündungsreaktion wird auf ein normales Maß reduziert, Schwellungen gehen zurück und die Schmerzen werden dadurch gelindert. Im Gegensatz zu Schmerzmitteln sind Enzyme auch für die Langzeitanwendung geeignet, was gerade bei chronischen Erkrankungen wie Arthrose von Bedeutung ist.

Kleine Gelenkschule: Was schadet den Gelenken, was tut ihnen gut



Ein gewisses Maß an Gelenkverschleiß gehört zu den natürlichen Alterserscheinungen und lässt sich nicht vermeiden. Doch häufig tragen wir durch unsere Lebensweise zusätzlich dazu bei, dass die Gelenke verschleißen. Denn einseitige Belastung, hohe Schuhe oder bestimmte Sportarten belasten die Gelenke besonders stark. Durch eine gelenkgesunde Lebensweise lassen sich Beschwerden wie Überlastungsschäden oder Fehlstellungen oft vermeiden. Besonders belastend für die Gelenke sind Sportarten, die ein schnelles Abbremsen erfordern wie Squash, Tennis oder Handball, oder die mit einer hohen Stoßbelastung verbunden sind, wie Joggen. Schonende Aktivitäten wie Walken, Schwimmen oder Radfahren dagegen sind gerade bei Bewegungsschmerzen wichtig.

Auch die moderne Technik ist nicht immer förderlich für die Gelenkgesundheit. Untersuchungen zeigen, dass Schulter und Nacken beispielsweise beim Bedienen des Tablets völlig anders belastet werden als beim Computer. Die Muskulatur verkürzt sich, und durch die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit besteht die Gefahr, dass die Gelenkkapsel in der Schulter schrumpft und das Gelenk versteift. Auch unsere Finger, speziell der Daumen, können betroffen sein. Durch häufiges Tippen auf dem Smartphone oder Tablet können sich die Sehnen im Daumengelenk verspannen und entzünden, was sehr schmerzhaft sein kann. Deshalb immer mal eine Pause einlegen. Ebenfalls problematisch: High-Heels und Flip-Flops. Hohe Absätze können langfristig zu Verformungen des Fußes wie einem Hallux valgus führen und durch die unnatürliche Belastung der Gelenke die Entstehung von Arthrose begünstigen. Das Tragen von Flip-Flops wiederum belastet Knie und Hüfte, da durch das fehlende Abrollen des Fußes jeder Schritt kleine Erschütterungen verursacht. Besser: Häufig die Schuhe wechseln und Schuhe mit gutem Fußbett und niedrigem Absatz bevorzugen.

### Infokasten 1: Knirschen, Schmerzen – harmlos oder bedenklich?

Ein Knacken kann in jedem Gelenk entstehen, am häufigsten knackt es in der Wirbelsäule, im Knie oder in den Fingern. Die Ursachen für diese Knackgeräusche sind bisher nicht abschließend erforscht, vermutlich zerplatzen kleine Sauerstoffbläschen, die sich in der Gelenkschmiere gebildet haben. Experten sind sich jedoch einig, dass das Knacken meist harmlos und kein Grund zur Sorge ist, sofern die Gelenke dabei nicht schmerzen. Wenn die Gelenke allerdings knirschen, kann dies ein Hinweis auf Arthrose sein. Denn Knirsch- und Reibegeräusche lassen abgeriebene Knorpelteile vermuten – die Gelenke sollten von einem Arzt untersucht werden.

### Infokasten 2: Entzündung

Eine Entzündung ist eine natürliche Reaktion des Immunsystems auf potenziell schädliche Ereignisse wie Verletzungen, eingedrungene Krankheitserreger oder auch Druck und Hitze. Typische Merkmale sind neben einer Erwärmung und Schwellung des entzündeten Bereichs auch teilweise starke Schmerzen bis hin zu einem Funktionsverlust. Bei einer Arthrose entsteht die Entzündung dadurch, dass die schützende Knorpelschicht zwischen den Knochenenden soweit abgenutzt ist, sodass die Knochen bei jeder Bewegung direkt aufeinander reiben. Zusätzlich zu dieser direkten Gelenkschädigung können auch die kleinen Knorpelteilchen, die durch den Abrieb entstehen, eine Entzündung hervorrufen.

Unterschieden werden kann zwischen einer akuten und einer chronischen Entzündung. Bei einer akuten Entzündung überwiegen pro-inflammatorische Zytokine (Entzündungsbotenstoffe), die für das Anschieben der Entzündungsreaktion und für eine schnelle Reaktion auf schädigende Einflüsse zuständig sind. Bei einer chronischen Entzündung dagegen ist die Anzahl der anti-inflammatorischen Zytokine erhöht, welche die Arbeit des Immunsystems unterdrücken und die Abwehrreaktion herunterregeln. Sowohl bei einer akuten als auch bei einer chronischen Entzündung besteht ein Ungleichgewicht der Zytokine, das es auszugleichen gilt. Enzyme beeinflussen das Entzündungsgeschehen positiv, indem sie die überschüssigen Zytokine abfangen und die Botenstoffe wieder ins Gleichgewicht bringen. Dadurch beschleunigt sich der Ablauf der Entzündung, die Schwellung geht zurück und damit auch die Schmerzen.

Zum Pflichttext: <http://medipresse.de/kunden/mucos/wobenzym.html> [1]

(1)[http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/skelett\\_und\\_weichteilkrankheiten/arthrose/article/375520/jeder-vierte-erwachsene-deutschland-arthrose.html](http://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/skelett_und_weichteilkrankheiten/arthrose/article/375520/jeder-vierte-erwachsene-deutschland-arthrose.html), letzter Abruf am



20.06.2016

(2) Grifka J., Kuster M. (Hrsg.) Orthopädie und Unfallchirurgie. Springer Verlag (2011): 283

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:47):** <http://medkom24.eu/node/21594>

### Links:

[1] <http://medipresse.de/kunden/mucos/wobenzym.html>