

Pressemitteilung

Vor allem Frauen in Schleswig-Holstein leiden an Gelenkverschleiß

Stationäre Behandlungen stark angestiegen

Kiel, 18.04.2024

In Schleswig-Holstein leiden rund 57.000 AOK-Versicherte an Arthrose im Knie- oder Hüftgelenk. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach wurde in 2022 bei 21.298 AOK-Versicherten die so genannte Coxarthrose, eine Gelenkerkrankung am Hüftgelenk, und bei 35.973 eine Gonarthrose am Kniegelenk diagnostiziert. Über 60 Prozent der Betroffenen waren Frauen. Auffällig ist, dass die stationären Behandlungszahlen im Vergleich zu den Vorjahren deutlich angestiegen sind, obwohl eine operative Therapie nicht immer das Mittel der ersten Wahl ist. Heilbar ist Arthrose nicht, die Symptome lassen sich aber lindern. „Wer unter einer Arthrose leidet, sollte aktiv bleiben. Viele Studien belegen, dass Bewegung und ein gezielter Muskelaufbau effektive Therapien bei Arthrose sind. Außerdem kann der Krankheitsverlauf mit konservativer, ambulanter Therapie sowie medikamentöser Behandlung positiv beeinflusst werden“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann.

Wenn die Gelenke verschleißen

Arthrose ist eine Verschleißerkrankung: Der Gelenkknorpel nutzt sich ab, wird rau und zerfasert. Kleine Knorpelstückchen können sich ablösen - im Endstadium reibt Knochen auf Knochen. Die Knie- und Hüftgelenke sind besonders häufig von Arthrose betroffen, da sie im Laufe der Jahre bei vielen Menschen starken Belastungen ausgesetzt sind. Die Folgen sind Schmerzen, Steifigkeit und Einschränkungen in der Bewegung. Im Jahr 2022 waren in Schleswig-Holstein wegen Coxarthrose 13.245 Frauen und 8.053 Männer in ärztlicher Behandlung. Bei der Gonarthrose waren es 23.046 Frauen und 12.927 Männer.

Schleichende Erkrankung ab dem 50. Lebensjahr

In den meisten Fällen beginnt die Krankheit schleichend ab dem 50. Lebensjahr. Zu den charakteristischen Symptomen von Arthrose zählen Gelenkschmerzen bei

Bewegungsbeginn. Häufig verstärken sich arthrosebedingte Anlaufschmerzen früher oder später, wenn die betroffenen Gelenke belastet werden. Geht der entstandene Belastungsschmerz in einen belastungsunabhängigen Schmerz über, so ist das ein eindeutiger Hinweis darauf, dass die Arthrose fortschreitet und sich der Gelenkknorpel abbaut.

Effektive Therapien: Bewegung und ein gezielter Muskelaufbau

Durch die Veränderungen in den Gelenken und durch schmerzvermeidende Schon- oder Fehlhaltungen kommt es zudem nicht selten zu Muskelverspannungen, die weitere Schmerzen verursachen. Im weiteren Verlauf der Erkrankung sind Entzündungsschübe möglich, die die Beweglichkeit der Gelenke einschränken und Spannungsgefühle verursachen. Mitunter versteifen und verformen sich die Gelenke. Das kann dazu führen, dass eine gelenkersetzende Operation angezeigt ist.

Erhöhte stationäre Behandlungszahlen

Wegen Coxarthrose und Gonarthrose wurden in 2023 insgesamt 2.828 AOK-Versicherte in schleswig-holsteinischen Kliniken stationär behandelt. Das waren 12,7 Prozent mehr als im Jahr zuvor (2.509) und 19,3 Prozent mehr als in 2021 (2.371). Auch wenn in der Corona-Pandemie die Krankenhausaufenthalte insgesamt und auch die OP-Zahlen wegen Coxarthrose und Gonarthrose deutlich gesunken sind, liegen sie nunmehr sogar noch über dem Wert von 2019 mit 2.713 stationären Behandlungen. In diesem Zusammenhang weist AOK-Chef Tom Ackermann darauf hin, dass eine operative Therapie nicht das Mittel der ersten Wahl, manchmal aber unumgänglich ist. Verschiedene konservative Therapien wie eine medikamentöse Behandlung und Physiotherapie können aber helfen, die Beschwerden zu lindern. „Ein maßgeblicher Schlüssel zur Linderung der Schmerzen bei Arthrose ist außerdem eine Änderung der Lebensweise. Mit regelmäßiger Bewegung und gezieltem Muskelaufbau gewinnen Patienten deutlich mehr Lebensqualität, lindern Schmerzen nachhaltig und können den Gelenkersatz als letzten Ausweg hinausschieben oder sogar vermeiden“, so Ackermann. Denn regelmäßige Bewegung beugt einer weiteren Versteifung und Fehlbelastung vor. Gezieltes Training baut Muskeln auf, die die Gelenke entlasten können.

Entscheidungshilfe

Damit Patientinnen und Patienten eine informierte Entscheidung „pro oder contra Eingriff“ gemeinsam mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin treffen können, bietet das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) eine [Entscheidungshilfe](#) für Patientinnen und Patienten mit Kniearthrose unter gesundheitsinformation.de.