

Osteoarthritis: Fakt oder Märchen?

MÄRCHEN



Osteoarthritis (OA) betrifft ausschließlich ältere Menschen

FAKT

Auch wenn OA mit zunehmendem Alter häufiger auftritt, betrifft es ebenso Menschen in ihren 20iger und 30iger Jahren. Bis zu 50% der Jugendlichen und jungen Erwachsenen werden innerhalb von 10-15 Jahren nach einer Gelenkverletzung eine OA entwickeln. Dies bedeutet, dass sie länger mit einer OA leben müssen, was zu größeren Einschränkungen und Verlusten der Lebensqualität führen kann. Aus diesem Grund müssen junge Menschen mit Gelenkverletzungen dazu angeleitet werden wie sie ihr erhöhtes Risiko einer OA verringern können.

MÄRCHEN



Ich brauche ein Röntgenbild oder MRT, um eine OA zu diagnostizieren

FAKT

Es gibt KEINEN starken Zusammenhang zwischen den Symptomen einer OA (einschließlich Schmerz) und den strukturellen Gelenkveränderungen, die im Röntgenbild oder MRT gesehen werden. Tatsächlich können die Röntgenbilder mancher Menschen starke Gelenkveränderungen zeigen, obwohl sie sehr wenig Schmerzen haben. Dies bedeutet, dass es wenig hilfreich ist, sich ausschließlich auf die Informationen von bildgebenden Verfahren zu verlassen. Röntgenaufnahmen, MRT-Untersuchungen oder Bluttests werden nur dann benötigt, wenn der Arzt andere Ursachen Ihrer Gelenkschmerzen ausschließen muss.

MÄRCHEN



Mehr Schmerz = mehr Schädigung

FAKT

Das Erleben von Schmerz ist komplex und steht NICHT in direktem Verhältnis zu den strukturellen Veränderungen in Ihrem Gelenk. Mehr Schmerz bedeutet nicht mehr strukturelle Veränderungen des Gelenkes.

Ihr Schmerzerleben wird von Ihren Emotionen, Ihrer Laune, Ihren Sorgen und Ängsten, Ihrem Stress, schlechtem Schlaf, Müdigkeit, dem Aktivitätsniveau, und der lokalen Entzündung beeinflusst.

MÄRCHEN



Egal was ich tue, meine OA wird in jedem Fall schlimmer

FAKT

Es gibt positive, aktive Dinge, die Sie tun können, um den Schmerz einer OA zu lindern, wie z.B. Spazierengehen und Kräftigungs- und Balanceübungen. Nur bei etwa einem Drittel der Menschen wird es schlimmer, und manche erleben eine Verbesserung der Einschränkungen und der Schmerzen. Die meisten Menschen werden Phasen erleben, in denen Ihr Schmerz schwächer oder stärker ist, aber insgesamt wird es nicht schlechter. Physiotherapeut:innen können Sie dabei anleiten aktiv zu bleiben.

MÄRCHEN



Training wird mein Gelenk weiter schädigen

FAKT

Das Gegenteil ist wahr. Training und Bewegung sind UNSCHÄDLICH und die beste Verteidigung gegen OA. Sie wirken als Schmiermittel für das Gelenk und helfen dabei, es gesund zu halten. Viele Menschen vermeiden es, ihre schmerzenden Gelenke zu benutzen, aus Angst es schlimmer zu machen. Aber wenn wir unsere Gelenke nicht bewegen, werden sie steifer und die Muskeln werden schwächer.

Sprechen Sie mit Physiotherapeut:innen über das richtige Training für Sie.

MÄRCHEN



OA ist "Abnutzung" oder "Knochen auf Knochen"

FAKT

OA wird NICHT durch einen Gelenkverschleiß verursacht, der durch Benutzung über längere Zeit entsteht. OA ist eine Erkrankung, welche die Selbstheilung des Knorpels im Gelenk beeinflusst.

OA ist nicht unvermeidbar und nicht jeder wird im Alter eine OA entwickeln.

Körperlich aktiv zu sein, die Muskulatur um die Gelenke herum zu kräftigen und Gewicht zu verlieren, wenn nötig, sind die wichtigsten Dinge, die Sie im Umgang mit Ihrer Osteoarthritis tun können.

Physiotherapeut:innen können Sie hinsichtlich des besten Trainingsprogramms für Sie beraten.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER