

Osteoarthritis: Ein globales Problem

OA IST EINER DER HAUPTGRÜNDE FÜR KÖRPERLICHE EINSCHRÄNKUNGEN

WELTWEIT HABEN **520 MILLIONEN** MENSCHEN OSTEOARTHRITIS (OA)



60%

aller OA Fälle betreffen die Knie

In einer globalen Untersuchung von 291 Gesundheitsproblemen wurde Hüft- und Knie-OA als **elf häufigster Faktor** für körperliche Einschränkungen eingestuft

Im Jahr 2017 summierten sich die weltweit mit Einschränkungen durch OA erlebten Jahre auf



9,6 Millionen

Zwischen 1990 und 2019 erhöhte sich die Zahl der von OA Betroffenen weltweit



um **48%**

Was ist Osteoarthritis?

OA ist die **häufigste Gelenkerkrankung**. Sie kann jedes bewegliche Gelenk betreffen, am häufigsten die Knie, Hüften und Hände.

OA ist eine Erkrankung. Sie kann mit einer kleineren oder größeren Verletzung des Gelenkes beginnen. Im frühen Krankheitsstadium hat der Körper die Ressourcen solche Veränderungen zu reparieren. Wenn die Krankheit weiter fortschreitet, kann das Reparatursystem des Körpers nicht mehr mithalten und Schäden am Gelenkgewebe entstehen, einschließlich Knorpelabnutzungen, Knochenverformungen, Knochenauswüchsen und Gelenkentzündungen.

Trotz dieser Veränderungen kann das Gelenk immer noch normal funktionieren, ohne jeden Schmerz oder Steifigkeit.



OA wird charakterisiert durch:

- Schmerz
- Funktionseinschränkungen
- Muskelschwäche
- Gelenksteifigkeit
- Verringerte gesundheitsbezogene Lebensqualität



Was verursacht eine OA?

Die genaue Ursache der OA ist immer noch ungeklärt. Faktoren die das Risiko einer OA erhöhen, beinhalten:

- Übergewicht oder Fettleibigkeit
- Eine frühere Verletzung, Operation und/oder Überbelastung des Gelenkes
- Ihre Genetik (z.B. OA Fälle in der Familie)

OA kann ohne weitere Untersuchungen klinisch diagnostiziert werden, wenn eine Person:

- 45 Jahre oder älter ist* und
- Aktivitätsbezogene Gelenkschmerzen hat und
- Entweder keine morgendliche Gelenksteifigkeit hat oder eine Morgensteifigkeit nicht länger als 30 Minuten anhält

* OA kann auch bei Menschen unter 45 Jahren diagnostiziert werden, meistens nach traumatischen Gelenkverletzungen



Wie kann Physiotherapie bei OA helfen?

Bei OA ist Training die Behandlung der ersten Wahl. Außer Ihnen dabei zu helfen, die besten Übungen zu wählen, bieten Physiotherapeut:innen Beratung zur Schmerzreduktion und zum Umgang mit OA. Sie können Ihnen beibringen, wie Sie die Gelenkbeweglichkeit und das Gehen verbessern, und wie Sie Ihre Muskeln kräftigen.

Wenn Sie einen künstlichen Gelenkersatz benötigen, ist es außerdem wahrscheinlich, dass Sie vor und nach der Operation Physiotherapeut:innen sehen.

Physiotherapeut:innen unterstützen Sie dabei den größtmöglichen Vorteil aus der Operation zu gewinnen, und sich danach gut zu erholen.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER