

# «Bewegung ist bei Arthrose gut»

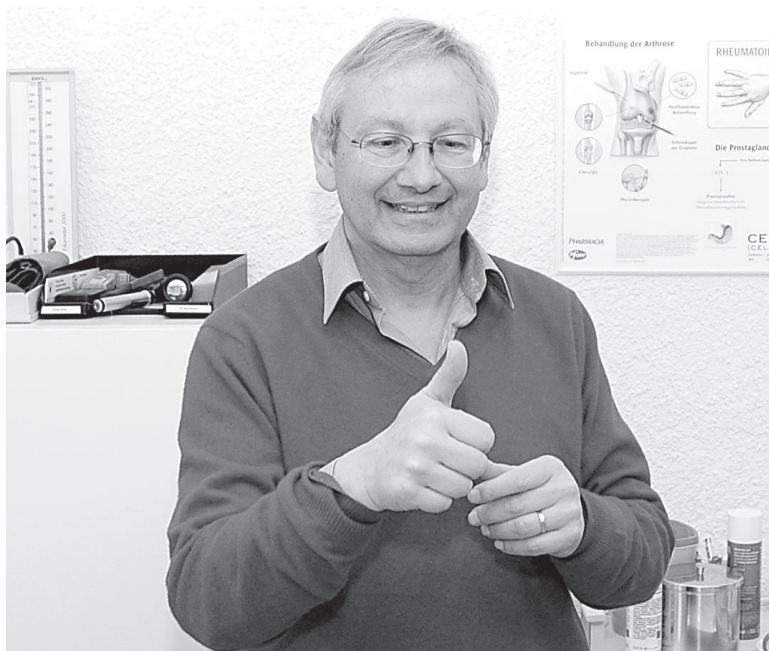
**Mit Tipps für den Alltag hat Dr. Hansjörg Bhend sein Fachreferat «Therapien bei Arthrose» bereichert. Im Ärztehaus Cristal ging er mit deutlichen Worten auf das Schmerzproblem ein. Das Publikum stellte viele Fragen.**

Von Axel Zimmermann

*Bad Ragaz.* – Nicht nur auf den vorgesehenen Stühlen sass die Zuhörerschaft. Notstühle, Sitzbälle und Fensterbänke waren begehrt. Sogar mit Stehplätzen gaben sich die zuletzt Gekommenen zufrieden. Die Vortragsreihe im Ärztehaus Cristal stösst auf ein anhaltend grosses Interesse – entwickelt sich vielleicht gar zu einem Hit. «Ich bin überwältigt», begrüusste der Referent Hansjörg Bhend am Samstagvormittag sein Publikum.

**Schmerzen lösen Behandlung aus**  
Mit erklärenden Folien, Röntgenbildern und Skelettmodellen führte der Spezialist für Rheumatologie ins Thema ein. Er nennt die Arthrose eine «wichtige Ursache für Behinderungen im Alter, vor allem bei den gewichtstragenden Gelenken». «Bei den meisten Arthrosen weiss man die genaue Ursache allerdings nicht», schränkt Bhend ein.

Sein Schweizerdeutsch benutzend und Fachwörter sparsam gebrauchend, schilderte der Facharzt seinem aufmerksamen Publikum die Erkenntnisse der Arthrosenforschung und seine persönlichen Praxiserfahrungen. Schon früh brachten die Zuhörenden im Ärztehaus Cristal auch ihre persönlichen Behandlungserfahrungen ein und wünschten weitere Auskunft. «Bei allen Arthrosen hängt der Operationsdruck stark von den persönlichen Schmerzen und Einschränkungen ab», verwahrte sich Hansjörg Bhend allerdings vor zu



**Er löst einen grossen Andrang aus:** Hansjörg Bhend praktiziert im Bad Ragazer Ärztehaus Cristal.

Bild Axel Zimmermann

weit führenden allgemeinen Aussagen. Anhand eines Hüftgelenks zeigte er, wie der Knorpel bei einer Arthrose abgebaut wird, und schlussendlich Knochen auf Knochen trifft (siehe Kasten). Ausgehend von den dadurch erlebten Schmerzen erwähnte Bhend drei Behandlungsarten.

## Gross ist die Palette von Varianten

«Gespürt wird die Arthrose durch Schmerz», sagte Hansjörg Bhend vorerst. Dies sei typisch beim Aufstehen und Anlaufen. Starke Schmerzen würden schliesslich den Hilferuf des Patienten auslösen. Als konservative Behandlungen zählte Bhend die Gewichtsreduktion, Wärmeanwendungen, Physiotherapien und Körpertrainings auf. Medikamentös kämen neben schmerz- und eventuell entzündungshemmenden Pillen vor allem

wirksame Gels in Frage. «Medikamente muss man wegen der Nebenwirkungen gut abwägen», schränkte der Facharzt ein.

Erwartungsgemäss kam Bhend auf die häufigen Prothesenoperationen zu sprechen. Da diese Behandlung weit verbreitet und bekannt ist, ging er aber nicht näher darauf ein. Um vollständig zu sein, schloss er: «Nur noch selten nötig sind Versteifungen, um den Schmerz wegzubringen.» Zum Beispiel am Fuss können sie auch heute noch nötig sein, weil künstliche Gelenke fehlen.

## Notlösungen bleiben ein Thema

Die vorwiegend älteren Zuhörenden diskutierten mit Dr. med. Hansjörg Bhend weiter, als Einzelne den Saal nach dem Vortragsende bereits verlassen hatten. Geduldig beantwortete

der Referent Fragen zu den Schmerzen, nochmals zur Notlösung mit Versteifungen, auch allgemein zum übergreifenden Thema Rheuma – und erteilte auch konkrete Ratschläge. «Bewegung ist bei einer Arthrose gut», vermittelte er einen allgemeinen Tipp. Eine Patientin fragte, ob es möglich sei, «Schmerzen vorzutauschen, um rascher einen Operationstermin zu bekommen». Bhend verneinte kurz, um dem nächsten Fragensteller zu sagen: «Volleyball spielen ist bei einer Arthrose sicher ungünstig, hingegen Schwimmen ist günstig.»

Der letzte Applaus zeigte, dass der Grossteil des Publikums zufrieden war mit den Ausführungen im Ärztehaus Cristal. Der nächste Vortrag – zum Thema Schmerztherapie, gehalten von Dr. med. Christopher Zurschmiede – ist am Samstag um 10 Uhr angesetzt.

## Gelenke sind betroffen

«Der Gelenkknorpel hat die Aufgabe, mit seiner glatten Oberfläche die Beweglichkeit zu ermöglichen. Die zweite wichtige Aufgabe ist die Funktion des Knorpels als Stossdämpfer, da er ein bisschen elastisch ist.» Mit dieser Gelenksbeschreibung erläutert der Facharzt Hansjörg Bhend die Arthrose, eine chronische Gelenkserkrankung. Ohne den entscheidenden Knorpel kann das Gelenk nicht funktionieren. Mit der Zeit wird aber auch der Knochen verändert. Nicht immer einfach zu interpretieren sind Arthroseschmerzen, weil der betroffene Knorpel selbst nicht mit Nerven versorgt ist, und deshalb nicht Schmerzsignale aussenden kann. Schmerzen, sogar starke, entstehen aber bei einer Arthrose durch das kranke Gelenk und seiner Umgebung. (az)