



PRIM. PROF. DR. BJÖRN RATH, Leiter der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, [Klinikum](#) Wels-Grieskirchen: „Bewegung ist der Schlüssel, um gesunde Gelenke zu erhalten.“

Lebensqualität trotz Arthrose: Orthopädie-Primar Björn Rath über moderne Behandlungsansätze

Arthrose betrifft Millionen Menschen weltweit. Bei jeder Aktivität schmerzen die Gelenke und machen Bewegung zur Qual. Was können Betroffene tun, um die Beschwerden zu lindern und ihre Mobilität zu erhalten? Orthopädie-Primar Björn Rath vom Klinikum Wels-Grieskirchen gibt Einblicke in die neuesten Therapiemöglichkeiten.

Die Entstehung von Arthrose beruht auf mehreren Faktoren“, erklärt Rath. „Häufig spielen falsche bzw. zu hohe Belastungen der Gelenke durch Fehlstellungen oder starkes Übergewicht eine Rolle und verstärken den altersbedingten Verschleiß. Jedoch hat auch ein dauerhafter Bewegungsmangel einen negativen Einfluss auf unsere Gelenke.“ Denn: „Durch Aktivität wird Gelenkflüssigkeit produziert, die den Knorpel ernährt und für eine gute Gelenkbeweglichkeit sorgt.“ Fehlt die Bewegung, so fehlt dem Knorpelgewebe der notwendige mechanische Reiz zur Bildung von gelenkschützenden Proteinen.

Therapie: Bewegung, gesunde Ernährung und konservative Ansätze

Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung ist die Basis, um das Fortschreiten der Arthrose zu verlangsamen. Schonende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen und Wandern eignen sich, um die Gelenke zu

stärken, ohne sie zu überlasten. Bei Beschwerden stehen konservative Therapien wie etwa Physiotherapie an erster Stelle. Medikamente oder Injektionen helfen, Entzündungen zu hemmen und Schmerzen zu lindern. „Moderne Infiltrationstechniken bringen Wirkstoffe direkt ins betroffene Gelenk, ohne den gesamten Körper zu belasten“, so Rath.

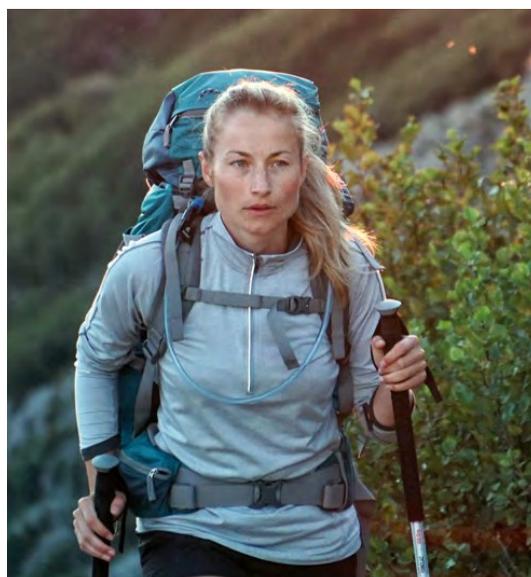
Wenn Bewegung nicht mehr möglich ist: das Kunstgelenk

Bei stark fortgeschrittener Arthrose und deutlichen Einschränkungen im Alltag ist ein Kunstgelenk oft der letzte Ausweg. Endoprothesen können Patienten zu einem schmerzfreien Leben verhelfen und ihre Mobilität wiederherstellen. „Moderne Prothesen bestehen aus hochentwickelten Materialien, die eine lange Haltbarkeit und optimale Funktionalität gewährleisten“, so der Spezialist. In der modernen orthopädischen Chirurgie kommen minimal-invasive Techniken zum Einsatz: „Wir nutzen natürliche Muskellücken, um das Gewebe zu schonen. Das bedeutet weniger Schmerzen und eine schnell-

lere Mobilisation nach dem Eingriff.“ Schon kurze Zeit danach berichten viele Patienten von einer deutlichen Verbesserung ihrer Lebensqualität: „Es ist immer beeindruckend, wie schnell unsere Patienten ihren Alltag wieder bewältigen und nach einer individuell angemessenen Erholungsphase auch schon Sport treiben, zum Teil sogar anspruchsvolle Aktivitäten wie Skifahren oder Tennis.“

Zukunft der Arthrosetherapie: personalisierte Medizin und KI

„Ein vielversprechender Ansatz analysiert die Anatomie und Kinematik des Gelenks sowie das individuelle Bewegungsmuster der Patienten, um maßgeschneiderte Therapien und Prothesen zu entwickeln“, erklärt der Orthopädie-Primar. Im Klinikum kommen diese Therapien regelmäßig zum Einsatz. „KI kann uns in Zukunft bei der präzisen Analyse der Bewegungsabläufe unserer Patienten unterstützen und diese in die OP-Planung einbeziehen. So können wir die ursprüngliche Gelenksituation optimal rekonstruieren und bestmögliche Ergebnisse erzielen.“ ●



SCHONENDE SPORTARTEN wie Radfahren, Schwimmen und Wandern stärken die Gelenke, ohne sie zu belasten.