

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Arthrose

Um Patienten mit Arthrose besser helfen zu können, ist die Einbeziehung verschiedener Naturheilverfahren in die konventionelle Therapie hilfreich. Das Angebot reicht von der Ordnungstherapie bis zum Einsatz von Blutegeln.

Fingerpolyarthrose.



© H. S. Friesl

— An erster Stelle der naturheilkundlichen Behandlung von Arthrosepatienten steht der ordnungstherapeutische Hinweis auf ausreichende Bewegung ohne Überlastung, z.B. durch Bewegung der Beine ohne das darauf lastende Körpergewicht (Bewegungsbad oder Fahrradfahren).

Bewusst gehen

Auf jeden Fall muss darauf hingewiesen werden, dass beim Gehen, insbesondere bergab oder treppab, bewusst bei jedem Schritt darauf zu achten ist, dass nicht mit dem gestreckten Knie aufgetreten wird, was zwar am „bequemsten“ ist, aber durch die Stoßbelastung die Knorpel in Knie-, Hüft-, Sprung- und Wirbelsäulengelenken schädigt. Das Auftreten mit leicht gebeugtem Knie führt hingegen zu Scherbelastungen der Gelenkknorpel, die regenerationsanregend wirken. Natürlich ist für dieses „bewusste“ Bergabgehen Muskelkraft nötig, die z. B. mit krankengymnastischen Übungen trainiert werden muss.

Besonders bei übergewichtigen Patienten kann im Zusammenspiel von Ernährungstherapie, Bewegungstherapie („je mehr Bewegung, desto mehr Kalorien kann man sich leisten“) und Ordnungstherapie (z.B. maßvoller Umgang mit Genussmitteln) auf eine Gewichtsreduktion hingewirkt werden, wodurch die Gelenke der unteren Extremitäten und der Wirbelsäule entlastet werden.

Phytotherapie äußerlich und innerlich

Phytotherapeutika können schmerzlindernd und entzündungshemmend oral oder parenteral eingesetzt werden (Weidenrinden-, Teufelskrallenextrakte oder ein Kombinationspräparat aus Pappelrinde/-blättern, echtem Goldrutenkraut und Eschenrinde). Die Wirksamkeit dieser Präparate ist in wissenschaftlichen Untersuchungen gut untermauert.

Die innere Anwendung kann mit äußeren Heublumenpackungen, Cayennepfeffer-Auflagen, Senfsamenaufgaben und, insbesondere bei aktivierten Arthrosen, Beinwellpackungen kombiniert werden. Bei Fingerpolyarthrose lässt sich warmes Moorkneten oder Kneten in warmen trockenen Linsen erfolgreich einsetzen. Die Moorinhaltsstoffe wirken nachgewiesenermaßen, wie viele neuere Schmerzmedikamente, agonistisch auf die α_2 -Rezeptoren. Besonders bei Facettenarthrosen kommen daher neben lokalen Heublumenpackungen auch Moorbäder und Moorextrakte in Betracht. Der Vorteil dieser klassischen Naturheilmittel: Sie können auch zu Hause angewendet werden.

Blutegel zögern die Operation hinaus

Als sehr wirkungsvoll zeigt sich unserer klinischen Erfahrung nach die Blutegelbehandlung, die als histo-

risch bewährtes Verfahren heute auch evidenzbasiert einsetzbar ist. Sie kann bei Bedarf alle ein bis zwei Monate wiederholt werden und ist auch in der niedergelassenen Praxis einsetzbar. Unserer Erfahrung nach – wir applizieren im Rahmen der naturheilkundlichen stationären Komplexbehandlung ca. 3000 Blutegel pro Jahr – kann eine Reihe von Patienten, für die die Orthopäden als einzige verbleibende Therapieoption den alloplastischen Gelenkersatz sahen, hierunter ohne Operation für viele Monate nahezu beschwerdefrei werden.

Aktivierete Arthrose

Bei aktivierter Arthrose ist zunächst eine zumindest teilweise Ruhigstellung oder Entlastung erforderlich. Statt Wärme wird Kühlung angewandt. Äußerlich haben sich Quarkwickel, Kohlwickel und Umschläge mit thymolhaltigen Arzneimitteln bewährt. Von den phytotherapeutischen Schmerzmitteln wirkt nur die Kombination aus Pappelrinde/-blättern, echtem Goldrutenkraut und Eschenrinde ausreichend rasch (bereits nach 30 Minuten). Aufgrund der nahezu vollständigen Nebenwirkungsfreiheit lohnt sich bei einem ausreichenden Ansprechen von mehr als einem Drittel unserer Patienten durchaus ein Versuch. Reizergüsse müssen punktiert werden.

■ Dr. med. K.R. Wiebelitz,
PD Dr. med. A.-M. Beer, Hattlingen



Arthrosetherapeut
Blutegel?

©photos.com plus