

## **Gelenkschmerzen**

Gelenkschmerzen können an verschiedenen Gelenken auftreten. Wir unterscheiden: akute und dauerhafte (chronische) Schmerzen, oder Schmerzen bei bestimmten Bewegungen. Diese können von Schwellungen und Erwärmung begleitet sein.

## **Arthrose**

Unter Arthrose (Gelenkverschleiß) versteht man einen Gelenkschaden, der häufig durch Fehlbelastungen verursacht wird.

Auch nach Verletzungen oder angeborenen Knorpeldefekten kann es zu einem Verschleiß der Gelenke kommen.

Die Arthrose beginnt mit einem Abbau des Gelenkknorpels. Im Anschluss daran kommt es, durch aufeinander reiben der Gelenkflächen, zu Umbauprozessen im angrenzenden Knochen, bis zur Zerstörung des Knochen.

Die Arthrose zählt daher zu den degenerativen Gelenkerkrankungen.

Grundsätzlich kann eine Arthrose an jedem Gelenk entstehen. Am häufigsten sind durch das Körpergewicht belasteten Knie- und Hüftgelenke betroffen.

## **Rheumaschmerzen**

Unter dem Begriff "Rheuma" wird eine Vielzahl verschiedener rheumatischer Erkrankungen zusammengefasst.

Das menschliche Immunsystem, die körpereigene Abwehr, greift fälschlicherweise die eigenen Gelenke und verschiedene Gewebe an und zerstört diese.

Der Körper produziert Stoffe, die chronische Entzündungen vor allem an den Gelenken auslösen und diese völlig zerstören kann. Bevorzugte Körperstellen sind die Grundgelenke der Hände und Füße, auch die Wirbelsäule kann betroffen sein.

Die Entzündung lässt die Gelenkinnenhaut anschwellen und zerstört nach und nach die Gelenkkapsel und später auch die Sehnen.

Die Folgen sind Fehlstellungen der Knochen und eine massive Einschränkung der Beweglichkeit. Rheumaschmerzen sind morgens am stärksten und lassen im Tagesverlauf nach.

## **Fibromyalgie-Syndrom**

Fibromyalgie bedeutet wörtlich übersetzt "Faser-Muskel-Schmerz".

Die Fibromyalgie (Fibromyalgie-Syndrom) ist eine nicht-entzündliche Sonderform des Weichteil-Rheumatismus, bei der Muskelverhärtungen und infolgedessen Schmerzen in der Muskulatur und in den Sehnenansätzen auftreten.

Zudem besteht eine erhöhte Druckempfindlichkeit an den sogenannten Tender Points (Schmerz-Druckpunkte).

Es gibt insgesamt 18 Schmerzdruckpunkte, die sich an Sehnenansätzen am Nacken, Rücken, Schultern und an den Hüften befinden. Sind mindestens 11 Schmerzdruckpunkte vorhanden, spricht man von dem Fibromyalgie-Syndrom.

Bei der Fibromyalgie kann es zu zahlreichen Begleitbeschwerden kommen wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Morgensteifigkeit und Depressionen.