

## Pressemitteilung

# Deutlich mehr Frauen als Männer in Schleswig-Holstein von Arthrose betroffen

## Bewegung hilft gegen den Schmerz

Kiel, 19.04.2023

Die Gelenkerkrankung Arthrose ist in Schleswig-Holstein weit verbreitet. Allein rund 60.000 AOK-Versicherte leiden an Arthrose im Knie- oder Hüftgelenk. Dabei sind deutlich mehr Frauen als Männer betroffen. Das belegt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach wurde in 2021 bei 22.492 AOK-Versicherten die so genannte Coxarthrose, eine Gelenkerkrankung am Hüftgelenk, und bei 37.301 eine Gonarthrose am Kniegelenk diagnostiziert. Über 60 Prozent der Betroffenen waren Frauen. Heilbar ist Arthrose nicht, die Symptome lassen sich aber lindern. „Die schmerzvolle Erkrankung kann starken Leidensdruck auslösen und nicht nur das Berufs-, sondern auch das Privatleben in erheblichem Umfang einschränken. In vielen Fällen kann der Krankheitsverlauf mit konservativer, ambulanter Therapie sowie medikamentöser Behandlung positiv beeinflusst werden. Als sinnvolle Ergänzung können Patientinnen und Patienten selbst viel tun: Gezielte Bewegung und ein normales Körpergewicht helfen, Schmerzen zu lindern und vorzubeugen“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann.

Im Jahr 2021 waren in Schleswig-Holstein wegen Coxarthrose 14.003 Frauen und 8.489 Männer in ärztlicher Behandlung. Bei der Gonarthrose waren es 37.301 Frauen und 23.853 Männer. In den meisten Fällen beginnt die Krankheit schleichend ab dem 50. Lebensjahr. Zu den charakteristischen Symptomen von Arthrose zählen Gelenkschmerzen bei Bewegungsbeginn. Häufig verstärken sich arthrosebedingte Anlaufschmerzen früher oder später, wenn die betroffenen Gelenke belastet werden. Geht der entstandene Belastungsschmerz in einen belastungsunabhängigen Schmerz über, so ist das ein eindeutiger Hinweis darauf, dass die Arthrose fortschreitet und sich der Gelenkknorpel abbaut. Warum sich der Gelenkknorpel bei manchen Menschen schneller abbaut als bei

anderen, ist noch nicht zweifelsfrei geklärt. Hormonelle Einflüsse und erbliche Konditionierungen spielen aller Wahrscheinlichkeit eine große Rolle, ebenso das zunehmende Alter.

Durch die Veränderungen in den Gelenken und durch schmerzvermeidende Schon- oder Fehlhaltungen kommt es zudem nicht selten zu Muskelverspannungen, die weitere Schmerzen verursachen. Im weiteren Verlauf der Erkrankung sind Entzündungsschübe möglich, die die Beweglichkeit der Gelenke einschränken und Spannungsgefühle verursachen. Mitunter versteifen und verformen sich die Gelenke. Das kann dazu führen, dass eine gelenkersetzende Operation angezeigt ist. Wegen Coxarthrose und Gonarthrose wurden in 2022 insgesamt 2.509 AOK-Versicherte in schleswig-holsteinischen Kliniken stationär behandelt. „Eine operative Therapie ist nicht das Mittel der ersten Wahl, manchmal aber unumgänglich. Verschiedene konservative Therapien wie eine medikamentöse Behandlung und Physiotherapie können aber helfen, die Beschwerden deutlich zu lindern“, so Ackermann. Besonders Bewegung und ein gezielter Muskelaufbau sind effektive Therapien bei Arthrose. Denn regelmäßige Bewegung beugt einer weiteren Versteifung und Fehlbelastung vor. Gezieltes Training baut Muskeln auf, die die Gelenke entlasten können.

Damit Patientinnen und Patienten eine informierte Entscheidung „pro oder contra Eingriff“ gemeinsam mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin treffen können, bietet Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) eine Entscheidungshilfe für Patientinnen und Patienten mit Kniearthrose unter [gesundheitsinformation.de](https://gesundheitsinformation.de).