

# Knochen auf Knochen

Zur Behandlung von Arthroseschmerzen spritzt man heute Hyaluronsäure in die Gelenke. Der Nutzen dieser Therapie ist gering, wie eine Studie jetzt zeigt. Eine Heilung der Gelenkkrankheit ist nicht in Sicht. *Von Felicitas Witte*

**B**ei der Arthrose fehlt die natürliche Schmiere im Gelenk. Die Idee, diese mit einer künstlichen zu ersetzen, ist deshalb bestechend. Seit vielen Jahren behandelt man Arthrose mit Hyaluronsäure, die direkt ins Gelenk gespritzt wird. Sie soll den angegriffenen Knorpel schmieren, die Beweglichkeit verbessern und Schmerzen lindern. Doch eine Studie des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin in Bern lässt jetzt Zweifel an dieser Behandlungsmethode aufkommen. «Der Nutzen solcher Spritzen ist, wenn überhaupt, minimal», sagt Stephan Reichenbach, Studienleiter und Oberarzt in der Rheumatologie am Inselspital Bern. «Ausserdem treten häufig Nebenwirkungen auf.»

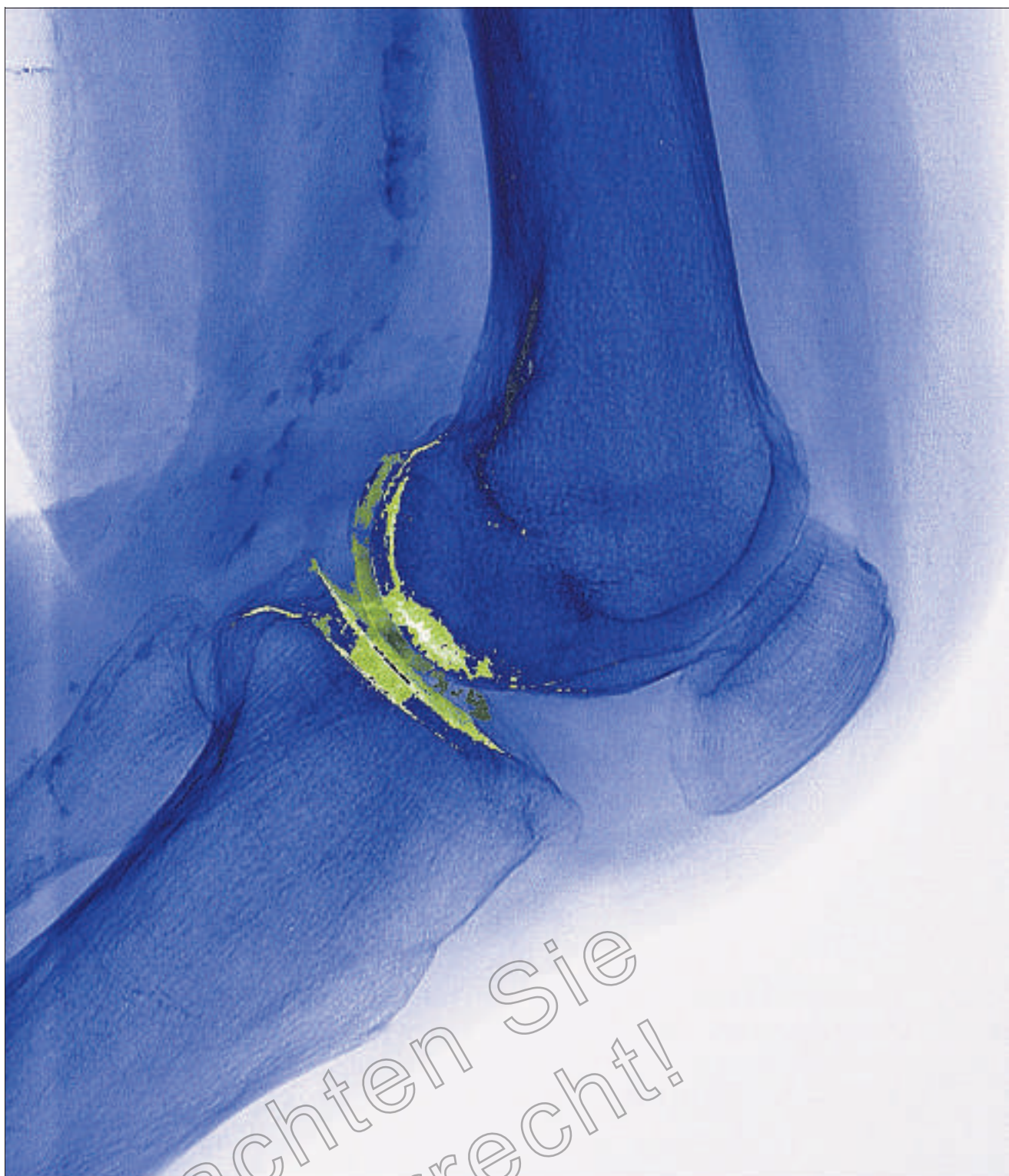
Einige Forscher bescheinigten den Spritzen in der letzten Zeit eine Wirkung, andere nicht. Um Klarheit zu schaffen, analysierten Reichenbach und sein Team die Daten der vorhandenen Studien, zusammen mit Ergebnissen unveröffentlichter Untersuchungen. Insgesamt konnten sie so Daten aus 89 Studien mit insgesamt 12 667 Patienten auswerten. Bei den meisten wurde die Wirkung der Hyaluronsäure mit der von Placebo-Spritzen verglichen. Das nüchterne Fazit der Forscher: Die künstliche Schmiere linderte Knieschmerzen minimal, die Beweglichkeit besserte sich damit nicht.

## Jeder Zweite hat Arthrose

Was Reichenbach ärgert: In die Analyse flossen auch fünf Studien ein, die nicht veröffentlicht worden waren. In diesen hatten die Spritzen keinen Effekt auf die Schmerzen. «Solche negativen Ergebnisse nicht zu publizieren, ist irreführend und wissenschaftlich nicht akzeptabel», sagt der Rheumatologe. Die Forscher konnten auch zeigen, dass die Spritzen häufig Nebenwirkungen verursachten wie Flüssigkeitsansammlungen im Kniegelenk oder Allergien. Einige Teilnehmer brachen die Studien deshalb ab. «Bei einem Medikament, das so gut wie gar nicht wirkt, würde ich diese Risiken nicht in Kauf nehmen», sagt Reichenbach.

Bei mehr als der Hälfte aller über 65-Jährigen lassen sich im Röntgenbild Zeichen von Arthrose (Kasten) ausmachen. Es gibt heute Dutzende Behandlungsverfahren, die je nach Ausmass und Schweregrad eingesetzt werden. «Leider haben wir bis jetzt keine Therapie, mit der wir Arthrose heilen können», sagt Thomas Hügle, Leiter der orthopädischen Forschung am Unispital Basel. «Wir können nur die Beschwerden lindern.»

Die beste Strategie ist eine Kombination aus Medikamenten und nicht-medikamentösen Massnahmen. Übergewichtige profitieren, wenn sie abnehmen. «Gut bewiesen ist, dass körperliche Bewegung hilft», sagt Hügle. Am besten sei Velofahren, Nordic Walking oder Schwimmen. Zusätzlich empfehlen die Experten Physiotherapie. «Man sollte das Trainingsprogramm individuell anpassen», rät Hügle. Akute Schmerzen lassen sich mit nichtsteroidalen Antiphlogistika oder

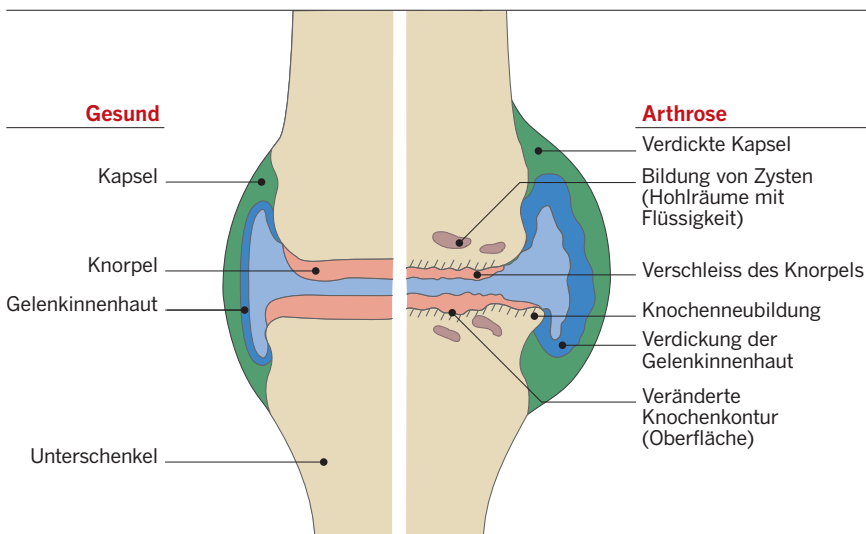


Ein Knorpelschaden am Kniegelenk ist im Röntgenbild sichtbar.

«Die Egel linderten kurzfristig sehr gut Schmerzen und verbesserten die Beweglichkeit.»

## Schädigung des Knorpels

Wie Arthrose im Kniegelenk entsteht



Paracetamol lindern. Starke Schmerzen und Flüssigkeit im Gelenk werden mit Kortisonspritzen behandelt.

Manche Patienten schwören auf komplementäre Behandlungsmethoden. Der Nutzen dieser Verfahren ist wissenschaftlich jedoch nicht erwiesen. Auch die knorpelschützenden Tabletten Chondroitin oder Glucosamin, so zeigten Forscher vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin in Bern vor zwei Jahren, wirken nicht besser als Placebo. «Immerhin haben sie aber so gut wie keine Nebenwirkungen», sagt Hügle.

In kleineren Studien haben Forscher zudem einen Effekt mit bestimmten pflanzlichen Präparaten gefunden. «Zu Akupunktur haben wir inzwischen Daten aus hochwertigen Studien», sagt Claudia Witt, Leiterin des Instituts für Epidemiologie an der Charité in Berlin.

«Das kann eine gute Ergänzung zu den herkömmlichen Behandlungsmethoden sein.»

## Gezüchtete Knorpel

Ihre Kollegen vom Lehrstuhl für Naturheilkunde von der Uni Duisburg-Essen setzen hingegen auf Blutegel. Die Tiere werden auf das Knie placiert und bleiben dort, bis sie sich vollgesogen haben. Auf dem Europäischen Kongress für integrative Medizin in Florenz stellte Romy Lauche kürzlich ihre neueste Studie vor: «Die Egel linderten kurzfristig sehr gut Schmerzen und verbesserten die Beweglichkeit», sagt sie. «Über die langfristigen Wirkungen haben wir allerdings noch nicht genügend Daten.» Die Wirkung der Blutegel basiert vermutlich auf einer Verbesserung des Blut- und Lymphflusses, einer schmerzlindehenden und entzündungshemmenden Wirkung durch das Blutegelsekret und darauf, dass durch den Biss ein «Gegenreiz» gesetzt wird. Helfen all diese Massnahmen nicht, kommt eine Operation in Frage.

In neueren Ansätzen testen Forscher Medikamente, die die Gelenkerstörung bremsen sollen. Andere versuchen, den zerstörten Knorpel durch gezüchtete Knorpel- oder Stammzellen zu ersetzen. «Das ist aber alles noch im Experimentierstadium», sagt Hügle. Weit wichtiger, so der Rheumatologe, sei es, rechtzeitig zu behandeln. Hierfür hat er am Unispital Basel eine Früharthrose-Sprechstunde eingerichtet. Nach einer «Bestandsaufnahme» empfiehlt Hügle ein individuell angepasstes Therapieprogramm. Mit gezielter Physiotherapie kann man zum Beispiel die Muskulatur stärken oder durch eine Operation X- oder O-Beine korrigieren. «Damit kann man ein Fortschreiten der Arthrose verhindern. Ist der Knorpel erst einmal abgenutzt, ist es zu spät.»