

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 0 . 0 4 . 2 0 2 3



Arthrose im Fuß: Das müssen Sie wissen

Schmerzen auf Schritt und Tritt sind ein weit verbreitetes Problem. Häufig steckt dahinter eine Arthrose: ein schmerzhafter Gelenkverschleiß, der sich in vielen Fällen auf vorangegangene Schädigungen zurückführen lässt. Aber auch Fußfehlstellungen oder ein zu hohes Körpergewicht können Auslöser für die Probleme sein. Wir haben mit Dr. Jörn Schwede, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie, über Symptome und effektive Behandlungsmöglichkeiten einer Fußarthrose gesprochen.

Herr Dr. Schwede, wo kann sich Arthrose im Bereich des Fußes einstellen? Mit welchen Symptomen zeigt sie sich jeweils?

Prinzipiell kann sich nahezu jedes Gelenk des Fußes arthrotisch umbauen, wobei es Gelenke gibt, die häufiger betroffen sind als andere. Oft treten solche Veränderungen beispielsweise am Großzehengrundgelenk, am oberen Sprunggelenk oder auch an den Gelenken der Fußwurzelknochen auf.

Was passiert dabei genau?

Die betroffenen Gelenke bauen sich in der Weise um, dass einerseits der Knorpelüberzug verschwindet und damit das reibungslose Gleiten in dem Gelenk nicht mehr möglich ist. Außerdem bildet sich mit der Zeit das Gelenk um: Es bilden sich knöcherne Ausziehungen um das Gelenk herum, die ihrerseits auch wieder die Beweglichkeit einschränken oder schmerzhaft machen.

Was sind die Ursachen und Auslöser? Lässt sich eine Arthrose verhindern?

Für eine Arthrose können verschiedene Auslöser vorliegen: Häufig entstehen solche Gelenkveränderungen nach Unfällen, bei denen das Gelenk geschädigt wurde. Um bei dem Beispiel oberes Sprunggelenk zu bleiben, können gehäufte Umknicktraumen oder zurückliegende Sprunggelenksbrüche eine Rolle spielen. Systemerkrankungen wie Rheuma können für die Entstehung ebenso ein Faktor sein wie Durchblutungsstörungen des Knochens oder Fehlbelastungen eines Gelenks. Außerdem gibt es auch Fälle, in denen sich die Entstehung der Arthrose nicht mit letzter Sicherheit erklären lässt.

Ist eine Arthrose heilbar?

Arthrose ist definiert als fortschreitender Verschleiß eines Gelenks. Eine Heilung im Sinne einer Rückumwandlung dieser mit der Arthrose einhergehenden Prozesse wie Knorpelverlust und Gelenkumbau ganz von allein ist also nicht möglich.

Viele Frauen haben einen Ballen- bzw. Schiefzeh. Hat er etwas mit der Bildung einer Arthrose im Großzehengelenk zu tun?

Grundsätzlich ist der Schiefzeh (der Hallux valgus) vom in Folge einer Arthrose bewegungseingeschränkten Großzeh (dem Hallux rigidus) abzugrenzen, da dies zwei ganz unterschiedliche Veränderungen sind. Durch die veränderte Gelenkstellung bei einem Hallux valgus kann es aber im Laufe der Jahre durchaus zur Ausbildung einer Arthrose im Großzehengrundgelenk und damit auch zum zusätzlichen Hallux rigidus kommen.

Auch im Mittelfußbereich und dem Bereich der Fußwurzel kann es zu Arthrose kommen. Mit welchen Anzeichen zeigt sie sich hier?

Die meisten Patienten stellen sich hier mit Schmerzen in dem betroffenen Bereich vor. Diese Beschwerden können sich einerseits während einer Belastung zeigen, aber auch nach Belastungen wie z.B. wiederkehrende Schmerzen nach einer Wanderung oder einem Stadtbummel usw.

Welche Behandlungsoptionen gibt es für diesen Bereich?

Grundsätzlich sollte die Behandlung der Beschwerden dem Ausmaß der Beschwerden angepasst sein. Anfangs wird versucht, das Gelenk mit physiotherapeutischer Hilfe beweglich zu halten. Ebenso muss versucht werden, die Gelenkstellung zu verbessern, was häufig den Einsatz von Hilfsmitteln wie z.B. Einlagen erfordert. Schmerzsalben oder auch Schmerztabletten kommen ebenso zum Einsatz. Natürlich wird die Belastung eines Gelenks auch durch die generelle Reduktion des Körpergewichts verringert.

Was bringen Schmerzsalben gegen Arthroseschmerz?

In den Anfangsstadien der Arthrose können solche sogenannten topischen Medikamente durch Schmerzreduktion und Verbesserung der Beweglichkeit durchaus hilfreich sein. An dieser Stelle möchte ich aber darauf aufmerksam machen, dass Reste solcher Salben keinesfalls ins Abwasser gelangen dürfen, z.B. durch Abspülen. Diclofenac, das ein häufiger Inhaltsstoff solcher Salben ist, steht im Verdacht, Nierenschäden bei Fischen hervorzurufen.

Was können Spritzen mit Cortison oder Hyaluronsäure bewirken? Sind diese – oft kostenpflichtigen – Injektionen zu empfehlen?

Spritzen in das Gelenk können auch hilfreich sein. Durch den Knorpelabbau bei der Arthrose entsteht im Gelenk vermehrte Reibung. Da durch den Abbau des Knorpels aber weniger „Gelenkschmiere“ zur Verfügung steht, versucht der Körper den gleichen Effekt durch Vermehrung der Gelenkflüssigkeit zu erreichen. Dazu muss sich die Gelenkinnenhaut, die Synovia, vergrößern und vermehren. Das Plus an Flüssigkeit und Gelenkinnenhaut führt nun aber wieder zu vermehrtem Druck, was einerseits das Gelenk weiter schädigt und auch Schmerzen und Bewegungseinschränkung verursacht. Cortisonhaltige Präparate wirken gegen diese Vermehrung der Gelenkinnenhaut und damit gegen die Bildung vermehrter Flüssigkeit. Hyaluronsäure ist ein Ersatz für die im Zuge der Arthrose verringerte „Gelenkschmiere“.

Was halten Sie von Stützen mit Orthesen, Bandagen und Tapes?

Unter Umständen kann der Einsatz solcher orthopädischen Hilfsmittel durchaus von Nutzen sein, um die Gelenkstellung zu verbessern und damit den weiteren Verschleiß zu verlangsamen.

Lässt sich eine Fußarthrose mit Einlagen und Spezialschuhen stoppen?

Einen wirklichen „Stopp“ der Arthrose wird es auch mit Einlagen oder speziellen Schuhen nicht geben. Aber hier gilt das gleiche wie für die anderen orthopädischen Hilfsmittel: Der Einsatz kann sinnvoll sein, um bestehende fehlbelastungsbedingte Beschwerden zu lindern und den Verlauf positiv zu beeinflussen.

Was bringen Stoßwelle und Ultraschall?

Ultraschall und Stoßwelle können helfen, die Schmerzen bei einer manifesten Arthrose zu vermindern. Verkalkungsherde können beispielsweise gelöst werden, wodurch sich die Gelenkbeweglichkeit verbessert.

Kann man den Verlauf einer Arthrose selbst günstig beeinflussen, z.B. über die Ernährung? Worauf sollten Patienten achten?

Bezüglich der Ernährung gilt, dass eine Verminderung des Körpergewichts die Belastung eines jeden Gelenks verringert und damit der Verlauf einer Arthrose günstig beeinflusst wird. Ohne dass es dafür einen wissenschaftlichen Beweis gäbe, berichten nicht wenige Patienten auch, dass die Verwendung bestimmter Kräutermischungen zu einer Reduktion der Beschwerden führen würde. Enthalten sind beispielsweise Kurkuma und Kreuzkümmel, häufig werden auch Koriander und Ingwer als Bestandteile genannt.

Der Fall

Jens-Uwe Weber litt jahrzehntelang an Schmerzen im Fußgelenk. Alles beginnt vor 28 Jahren mit einem leichtsinnigen Sprung vom Dach aus knapp 3 Metern Höhe. Bei der Landung knickt er um, ihm wird schwarz vor Augen. Der Knöchel schwillt an. Gleich danach punktieren Ärzte die angestaute Flüssigkeit im Fuß. Alles scheint gut, doch das bleibt nicht so. „Die Schmerzen wurden mehr und intensiver“, sagt Jens-Uwe Weber. „Wenn ich länger lief, wurde der Fuß dick.“ Jahre vergehen, immer wieder fühlt sich das Gelenk blockiert an: „Das war dann, als hätte sich was verklemmt. Wenn ich dann kurz gerüttelt habe, war es wieder gut.“ Zwölf Jahre nach dem Unfall lässt sich der Patient erneut behandeln. Sein Sprunggelenk wird in einer Arthroskopie untersucht, Knochen geglättet, einzelne Splitter entfernt. Dabei findet sich die Ursache für die Schmerzen – eine Arthrose. Jens-Uwe Webers letzte Hoffnung ist der Leipziger Fußchirurg Jörn Schwede. 2017 geht er zu dem Experten; mittlerweile sind die Schmerzen im Fuß unerträglich geworden. Der Fußchirurg stellt fest, wie stark die Beweglichkeit im Gelenk eingeschränkt ist. Weitere Befunde zeigen die Schwere der Arthrose. Knorpel ist praktisch nicht mehr vorhanden, Zysten haben sich gebildet. Arzt und Patient entscheiden sich für eine Operation: Jens-Uwe Weber wird ein künstliches Sprunggelenk eingesetzt. Nach zwei Stunden ist alles vorbei: „Wir haben die arthrotisch veränderten Knochenoberflächen entfernt, so dass die Implantate im unteren Schienbeinbereich und auch Sprungbein fest im Knochen verankert werden konnten. Dazwischen haben wir ein Inlay eingefügt als Puffer und Gleitzone, so dass die Beweglichkeit im oberen Sprunggelenk nahezu wie vor der Erkrankung ist“, sagt Jörn Schwede. Das merkt Jens-Uwe Weber. Die starken Schmerzen sind bereits zwei

Wochen nach der Operation verschwunden. Nach zwanzig Jahren hat er ein völlig neues Lebensgefühl: „Ich bin richtig glücklich, dass ich wieder laufen und auch längere Spaziergänge machen kann. Die Operation war die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe.“ Das Kapitel ‚Sprunggelenk‘ ist für den 60-Jährigen nun endgültig abgeschlossen.

Vitiligo: Neuer Therapieansatz bei chronischer Pigmentstörung

Die Weißfleckenkrankheit, auch bekannt als Vitiligo, ist eine Pigmentstörung, bei der ein Defekt in der Oberhaut die Entstehung des Farbstoffs Melanin verhindert. Dabei bilden sich auf der Haut stellenweise weiße Inseln. Mediziner vermuten, dass ein autoimmunes Geschehen zugrunde liegen könnte. Ein neues Medikament macht Betroffenen nun Hoffnung.

Sommersprossen, Muttermale, Altersflecken: Vor allem mit zunehmendem Alter treten bei vielen Menschen Hautverfärbungen auf. Wer jedoch zu den etwa ein bis zwei Prozent der Menschen weltweit gehört, die an Vitiligo leiden, hat genau das umgekehrte Problem – hier bleiben kleinere oder größere Hautareale schneeweiß. Die Krankheit, im weitesten Sinne eine Autoimmunerkrankung, macht sich häufig erstmalig im jungen Erwachsenenalter bemerkbar. Typischerweise ist das Gesicht im Bereich der Augen oder des Mundes betroffen; aber auch an den Händen und Füßen, im Achsel- oder Genitalbereich können die Stellen erscheinen.

Vitiligo tritt überdurchschnittlich häufig gemeinsam mit anderen Autoimmunkonditionen auf, darunter autoimmune Schilddrüsenerkrankungen, Typ-1-Diabetes oder Lupus Erythematoses. Oft genetisch bedingt, kann die Weißfleckenkrankheit aber auch durch Spontanmutation im Mutterleib entstehen. Neben der optischen Beeinträchtigung haben Patienten ein größeres Risiko für Sonnenbrand. Damit steigt auf lange Sicht das Risiko für einen weißen Hautkrebs. Erkrankte sollten ihre Haut deshalb streng kontrollieren lassen.

Wie entstehen die weißen Flecken?

Gemeinhin erklärt man die Erkrankung damit, dass Eiweiße die pigmenttragenden Zellen der Haut attackieren, sagt der Leipziger Dermatologe Dietrich Barth. „Das Pigment, das Melanin oder auch die ganzen Zellen werden durch diese Attacke zumindest teilweise zerstört.“ Übrig bleiben aufgehellte Flecken. Eine andere Theorie sieht entzündliche Prozesse als ursächlich an: „Es werden sehr reaktionsfreudige Eiweiße gebildet, wir sprechen dabei von Zytokinen“, erklärt Barth. „Die führen dazu, dass eine Entzündung entsteht. Durch diese Entzündung kommt es zum Untergang von Gewebe bzw. Pigment.“ Noch sei dies allerdings eher eine Vermutung – einer der Gründe, warum bislang kaum eine zielgerichtete Therapie existiert. „Bisher haben wir immer nur versucht, die Entzündung aufzuhalten und dadurch gehofft, dass zumindest die Vitiligo nicht weiterwächst und sich verbreitert.“ Dazu seien hauptsächlich Kortikoide oder Steroide verwendet worden; teilweise behandelte man die Stellen mit UV-Strahlung. „Aber wie das in der Medizin so ist: Wenn man viele verschiedene Dinge ausprobiert, ist das immer ein Zeichen

dafür, dass eigentlich nichts bei allen Patienten gleich gut funktioniert“, erklärt Barth. Die Wirksamkeit der Therapien liege bei intensiver Behandlung im Bereich von 20 bis 25 Prozent – und sei damit vergleichbar mit einer Placebowirkung.

Vielversprechender neuer Therapieansatz

Hoffnung macht nun ein neues Medikament, das seine Wirksamkeit schon in großen Studien bewiesen hat: Eine Creme, die auf die betroffenen Areale aufgetragen wird, durchbricht den Immunmechanismus; es kommt zur Neufärbung der Haut. Wie genau geschieht das? „Der Wirkmechanismus der Creme beruht auf der Hemmung von sogenannten Januskinasen“, sagt Dietrich Barth. „Das sind Proteine, die sich an der Zellmembran befinden und bestimmte Signale zur Bildung entzündungsfördernder Eiweiße in der Zelle senden.“ Unterbricht man diesen Mechanismus, kann es zur Repigmentierung der Haut kommen.

Barth sieht in der neuen Therapie viel Potenzial: „Der große Vorteil ist zum einen, dass man das Präparat langfristig anwenden kann. Bei Kortisonpräparaten nimmt die Haut auf Dauer Schaden. Zudem sorgt die Creme auch in Bereichen, die schon sehr, sehr lange ohne Pigment sind, für eine gute Pigmentierung, und das in einem viel höheren Ausmaß, als wir es bisher gekannt haben.“ Man könne in der Medizin natürlich keine hundertprozentige Wirksamkeit versprechen: „Aber wir haben zumindest deutlich bessere Daten als bisher, und das bei einer guten Verträglichkeit.“

Demnächst in Europa zugelassen

In Amerika ist die Creme bereits erhältlich. Eine 61-Gramm-Tube, die für etwa einen Monat reicht, kostet zwischen 2.000 und 2.500 Dollar. Dietrich Barth geht davon aus, dass das Medikament in Europa zwar günstiger sein wird: „Teuer wird es trotzdem noch sein. Deswegen sieht es so aus, als ob es im Moment vor allem für Patienten vorgesehen sein wird, die im Gesichtsbereich stigmatisierende Hautveränderungen haben.“ Denkbar sei, dass die Krankenkassen die Kosten für diese Patienten übernehmen. Die Europäische Arzneimittelagentur hat bereits ein positives Votum zur Zulassung des Präparates in Europa abgegeben. Erfahrungsgemäß erfolgt die Zulassung innerhalb von zwei bis vier Monaten; im Anschluss ist das Präparat verschreibungsfähig und kann von Patienten angewendet werden.

„Man kann die Haut von innen färben“

Die Berliner Dermatologin Yael Adler über weiße Flecken auf der Haut, was sie bedeuten und was man dagegen unternehmen kann

Frau Adler, hinter weißen Flecken auf der Haut kann nicht nur eine Vitiligo stecken, sondern auch ein Hautpilz. Wie wird der behandelt?

Wenn die Diagnose bewiesen wurde, reicht es meist, die Haut von außen mit einer Anti-Pilz-Lösung zu behandeln. Zudem ist es sinnvoll, beim Sport keine Synthetik zu tragen und die Haut nur mit Wasser zu waschen. Ist ein Duschgel erwünscht, sollte es einen sauren pH-Wert von 5 haben, um den Säureschutzmantel der Haut nicht zu schwächen, und nur im Bereich der stark schwitzenden Körperfalten verwendet werden. Mit Vitamin D, Zink, Omega3-Fettsäuren und Selen lässt sich parallel die Abwehr von innen stärken.

Auch Kinder entwickeln manchmal weiße, wolkige Hautflecken. Was hat es damit auf sich?

Trockene Hautstellen verhornen stärker. Da an diesen Stellen weniger Sonne durch die Oberhaut gelangt, bräunt die Haut im Vergleich zur Umgebung weniger – die Verhornung wirkt wie ein UV-Schutz. Daher bleiben die Stellen heller. Kinder mit sehr trockener Haut, Neigung zu Ekzem bzw. Neurodermitis sind hier besonders betroffen.

Sie haben einen Trick, mit dem man bei der Weißfleckenkrankheit die weiße Haut ein wenig bräunen kann. Wie geht das?

Möhrensaft und Astaxanthin – ein natürlicher Farbstoff aus der Gruppe der Carotinoide, der dem Lachs seine rote Farbe verleiht – färben die weiße Haut leicht von innen, wenn sie mit etwas Öl eingenommen werden. Besprechen Sie das aber vorher mit Ihrem Arzt. Auch Selbstbräuner und Camouflage sind beliebte Hilfsmittel gegen störende Weißflecken.

„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Katja Mühlberg, Gefäßspezialistin, Uniklinik Leipzig

Dr. Jörn Schwede, Fußchirurg Leipzig

Dr. Dietrich Barth, Hautarzt, Leipzig

Anschrift:

MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 27.04.2023: Impfen, Blutfette, Fit nach OP