

# Herr Doktor, hilft die Spritzen-Therapie bei meiner Fuß-Arthrose?

**B**ei Arthrose denken wohl die meisten von uns vor allem an Knorpelverschleiß in Knie oder Hüfte. Viele Patienten sind daher überrascht, wenn sie die Diagnose „Fußarthrose“ bekommen. Besonders unangenehm ist dabei Arthrose im Sprunggelenk. Diese schmerzt und schränkt außerdem die Beweglichkeit ein. Denn das Sprunggelenk stabilisiert den Fuß, hält ihn beweglich, dämpft Stöße ab ... Doch was sind eigentlich die ersten Warnzeichen? Und wie lässt sich die Arthrose dann lindern oder gar stoppen? Das weiß der Orthopäde Dr. Rudolf Ziolko aus Köln, Mitglied im DON (siehe unten).

## Was sind die ersten typischen Alarmsignale für das Leiden?

„Bei Bewegung ertönt zum Beispiel ein Knirschgeräusch aus dem Sprunggelenk und beim Auftreten verspürt man einen dumpfen,

stechenden Schmerz. Vor allem morgens nach dem Aufstehen fühlt sich der Fuß steif an. Sammelt sich außerdem Flüssigkeit im Gelenk an, kommt es zu Schwellungen. Ebenfalls typisch: Beim Joggen etwa tun Stoßbelastungen auf den Fuß ziemlich weh. Mögliche Ursachen für eine Fußarthrose gibt es viele: Fußfehlstellungen wie etwa ein Senkfuß, Gelenküberlastung beim Sport, starkes Übergewicht, Verstauchungen, ein Bänderriss ...“

## Wie stellt der Arzt fest, ob es auch wirklich Arthrose ist?

„Dazu tragen unter anderem bildgebende Verfahren bei. Die sogenannte digitale Volumentomografie (DVT) in 3D ist eine sehr moderne Technik. Ihr Vorteil: Eine deutlich höhere Auflösung und eine viel exaktere Darstellung als etwa bei der Kernspintomografie (CT). Bei der DVT-Röntgenanalyse bleibt der Patient stehen. So sieht der Arzt dann sehr viel besser, was genau passiert, wenn das erkrankte Sprunggelenk belastet wird, wo es Deformationen im Gelenk gibt, wo es instabil ist. Die DVT ist bislang keine Leistung der gesetzlichen Kassenkassen (ab ca. 150 Euro).“

## Kann eine Spritzentherapie den Knorpel retten?

„Zur Therapie gehören Schuhe mit speziell abgerundeter Sohle und eine Physiotherapie, um die Muskeln rund ums Gelenk zu stärken. Zudem eine Gelenkentlastung im Alltag durch das Tragen von Orthesen, also speziellen stabilisierenden Schienen. Zudem verlangsamt beziehungsweise stoppt eine spezielle Doppelkammerspritze mit zwei speziellen Gelen (Renehavis, in zertifizierten Praxen, Apotheke, PZN 10270367, 248 Euro, in zertifizierten Arztpraxen) die Arthrose. Studien belegen den hochwirksamen Effekt.“

## UNSER EXPERTE

Dr. med.  
Rudolf Ziolko,  
Facharzt für  
Orthopädie in  
Köln, Mitglied  
im Deutschen  
Orthopädie  
Netzwerk (DON)



Sie haben Fragen  
zu orthopädischen  
Erkrankungen?  
Nutzen Sie die  
kostenlose Hotline  
des Deutschen  
Orthopädie  
Netzwerks (DON)  
0800/6 73 84 11,  
Mo. - Fr.  
von 10-15 Uhr



Oder Sie finden  
uns unter:  
[www.dononline.de](http://www.dononline.de)  
oder stellen Sie  
uns Ihre Fragen an  
[info@dononline.de](mailto:info@dononline.de)

**VERBINDUNG**  
Das Sprunggelenk  
verbindet das Bein  
mit dem Fuß-  
wurzelknochen

