

kurz &
knapp

Arthrose

Deutsch · de

Artroza

Shqip · sq

Artroza

Bosanski · bs
Hrvatski · hr
Crnogorski · cnr
Srpski · sr

Artroz

Türkçe · tr



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Vorwort

Viele Gelenk-Schmerzen kommen von einer Arthrose.

Darum geht es in dieser Broschüre.

Sie erfahren, wie die Arthrose behandelt wird. Sie erfahren auch, warum Bewegung so wichtig ist.

Ab Seite 6 finden Sie alle Informationen auf Deutsch.

Parathënie

Shumë nga dhimbjet e kockave të kyçeve vijnë nga artroza.

Për këtë do të flitet në këtë broshurë.

Ju do të mësoni, se si trajtohet artroza.

Ju do të mësoni gjithashtu, përse lëvizja është shumë e rëndësishme.

Të gjitha informacionet në gjuhën shqipe do t'i gjeni duke nisur nga faqja 10.

Uvod

Mnogi bolovi u zglobovima nastaju zbog artroze.

O tome se radi u ovoj brošuri.

Ovdje ćete saznati kako se liječi artroza.

Takodje ćete saznati zašto je kretanje tako važno.

Od 14. stranice naći ćete sve informacije na njemačkom jeziku.

Önsöz

Birçok eklem ağrısının nedeni artrozdur.

Bu broşür de bu konuyla ilgilidir.

Artrozun nasıl tedavi edildiğini öğreneceksiniz. Hareketin neden bu kadar önemli olduğunu da öğreneceksiniz.

18. sayfadan itibaren tüm bilgileri Türkçe dilinde bulacaksınız.



Velo fahren ist gut für die Gelenke.

Shëtítjet me biçikletë janë të mira për kyçet.

Vožnja bicikla je dobra za zglobove.

Bisiklet sürmek eklemlere iyi gelir.

Deutsch

Schmerzen im Gelenk	6
Warum muss man eine Arthrose behandeln?	7
Die Therapie der Arthrose	8
Häufige Fragen zur Arthrose	9

Shqip

Dhimbjet e kockave të kyçeve	10
Përse duhet kuruar artroza?	11
Terapia e artrozës	12
Pyetje të shpeshta mbi artrozën	13

Bosanski, Hrvatski, Crnogorski, Srpski

Bolovi u zglobovima	14
Zašto se artroza mora liječiti?	15
Liječenje artroze	16
Česta pitanja o artrozi	17

Türkçe

Eklem ağrıları	18
Artroz neden tedavi edilmelidir?	19
Artrozun tedavisi	20
Artroz ile ilgili sıkça sorulan sorular	21

Schmerzen im Gelenk

Viele Menschen bekommen eine Arthrose.
Sie haben starke Gelenk-Schmerzen.
Zum Beispiel im Knie, in der Hüfte oder in den Fingern.

Am Anfang sind diese **Anzeichen** typisch:

1. Das Gelenk schmerzt am Morgen nach dem Aufstehen.
Der Arzt nennt dies: **Anlauf-Schmerz**.
2. Das Gelenk ist am Morgen **steif**.
Das Knie-Gelenk kann auch am Tag nach langem Sitzen steif sein.
3. Das Gelenk schmerzt bei **Belastung**.
Zum Beispiel beim Gehen.
Der Schmerz vergeht in Ruhe-Lage.
4. Das Gelenk ist **geschwollen**.

Die Arthrose entwickelt sich bei jedem Menschen anders. Die Krankheit kann schnell schlimmer werden oder nur langsam.

Arthrose kann es in **jedem** Gelenk geben.
Manchmal auch in **mehreren** Gelenken gleichzeitig.

Warum muss man eine Arthrose behandeln?

Eine Arthrose kann empfindliche Gelenk-Teile reizen. Sehr häufig kommt es zu heftigen **Entzündungen**. Der Arzt sagt diesem Zustand: aktivierte Arthrose.

Eine Arthrose verändert das ganze Gelenk. Die Arthrose kann die **Beweglichkeit** einschränken. Die Betroffenen bewegen sich weniger. Sie schonen das Gelenk. Das schadet dem Gelenk.

Einige Arthrosen beeinflussen die **Körper-Haltung**. Arthrosen im Knie können die Form der Beine verändern (X-Beine oder O-Beine). Arthrosen in der Hüfte können die Bein-Länge verändern.

Die stark fortgeschrittene Arthrose zerstört das Gelenk. Die Betroffenen leiden dann an **Dauer-Schmerzen**.

Die Therapie der Arthrose

Es gibt viele Therapien gegen die Arthrose. Keine ist die einzig richtige. Am besten helfen verschiedene Massnahmen zusammen. Zum Beispiel:

Bewegung

Gut ist Bewegung mit wenig Belastung für die Gelenke. Zum Beispiel: Schwimmen, Velo fahren oder Wandern in ebenem Gelände. Auch Einkaufen und Haus-Arbeit sind wichtige Bewegungen im Alltag.

Hilfsmittel

Verschiedene Hilfsmittel schützen und entlasten die Gelenke. Zum Beispiel: ein Geh-Stock, ein Strumpf-Anzieher, ein Flaschen-Öffner oder ein Kamm mit langem Stiel.

Medikamente

Es gibt kein Heil-Mittel gegen die Arthrose. Aber einige Medikamente können Schmerzen und Entzündungen lindern. Es gibt auch natürliche Schmerz-Mittel aus Pflanzen wie Teufels-Kralle, Chili und Weihrauch.

Häufige Fragen zur Arthrose

Warum gibt es eine Arthrose?

Die Ursache der Arthrose ist unbekannt. Vermutlich müssen verschiedene Einflüsse zusammenkommen.

Ist die Arthrose eine normale Abnutzung von Gelenken?

Nein. Zwar zeigen viele Gelenke mit der Zeit Spuren von Abnutzung. Das ist normal und meistens schmerzfrei. Arthrose ist aber mehr als eine Gelenk-Abnutzung. Arthrose macht ein Gelenk krank.

Bekomme ich im Alter automatisch Arthrose?

Nein. Gelenke können ein Leben lang gesund bleiben. Zwar bekommen die meisten alten Menschen eine Arthrose. Aber es gibt auch viele Ausnahmen. Übrigens gibt es die Arthrose auch bei jungen Menschen.

Muss man bei einer Arthrose operieren?

Nur bei einer schlimmen Arthrose, wenn keine anderen Therapien helfen. Es gibt verschiedene Operationen: von kleinen Einschnitten am Knochen bis zum künstlichen Gelenk.

Dhimbjet e kockave të kyçeve

Shumë njerëz vuajnë nga artroza.
Ata kanë dhimbje të forta kyçesh.
Për shembull në gju, në këllqe ose në gishta.

Në fillim vihen re këto **shenja** tipike:

1. Kyçet dhembin në mëngjes, pas zgjimit.
Mjeku e quan këtë: **dhimbjet e fillimit**.
2. Kyçet janë **të ngrira** në mëngjes.
Kyçi i gjurit mund të jetë i ngrirë edhe gjatë ditës, si pasojë uljes për një kohë të gjatë.
3. Kyçet nisin dhembin kur **rëndohen**.
Për shembull gjatë ecjes. Dhimbjet kalojnë në gjendje qetësie.
4. Kyçi është **i ënjtur**.

Artroza zhvillohet në mënyra të ndryshme, në varësi të njeriut. Sëmundja mund të përkeqësohet shumë shpejt ose shumë ngadalë.

Artroza mund të shfaqet **në çdo** kyç.
Ndonjëherë edhe në **shumë** kyçe njëkohësisht.

Përse duhet kuruar artroza?

Artroza mund të irritojë pjesë të ndjeshme të kyçeve.

Shumë shpesh ndodhin **inflamacione** të rënda.

Mjeku e quan këtë gjendje: artrozë të aktivizuar.

Artroza e tjetëron të gjithë kyçin. Artroza mund

të kufizoj **lëvizshmërinë**. Të prekurit lëvizin më pak.

Ata mbrojnë kyçin. Kjo gjë e dëmton kyçin.

Disa lloje artrozash ndikojnë në **mbajtjen e trupit**.

Artrozat në gju mund të ndryshojnë formën e

këmbëve (këmbë X ose këmbë O). Artrozat në

këllqe mund të ndryshojnë gjatësinë e këmbëve.

Artroza shumë e përparuar e shkatërron kyçin.

Të prekurit vuajnë nga **dhimbje të vazhdueshme**.

Terapia e artrozës

Ekzistojnë shumë terapi kundër artrozës. Asnjëra nuk është më e mira. Më së miri ndihmojnë disa masa të ndryshme njëkohësisht. Për shembull:

Lëvizja

E mirë është lëvizja, kur kyçet nuk rëndohen shumë. Për shembull: gjatë notit, shëtitjeve me biçikletë ose shëtitjeve në terren të sheshtë. Edhe bërja e pazareve dhe punëve të shtëpisë janë lëvizje të rëndësishme të së përditshmes.

Mjete ndihmëse

Mjete të ndryshme ndihmëse mbrojnë dhe lehtësojnë kyçet. Për shembull: një bastun, një ndihmës për veshjen e çorapëve, hapësja e shisheve ose një krehër me bisht të gjatë.

Ilaçet

Nuk ekziston një ilaç shërues kundër artrozës. Por disa nga ilaçet mund të lehtësojnë dhimbjet dhe të zbusin inflamacionin. Ka edhe barna natyrore bimore kundër dhimbjeve, si kthetra e djallit, speci djegës dhe temjani.

Pyetje të shpeshta mbi artrozën

Çfarë është artroza?

Shkaktari i artrozës është i panjohur.

Me sa duket, ndikime të ndryshme bashkohen në një.

A është artroza konsumimi normal i kyçeve?

Jo. Është e vërtetë që shumë prej kyçeve tregojnë shenja të vjetërsimit me kalimin e kohës. Kjo është normale dhe në pjesën më të madhe pa dhimbje. Por artroza është më tepër se vjetërsim i kyçeve. Artroza i sëmur kyçet.

A do të sëmurem automatikisht nga artroza në pleqëri?

Jo. Kyçet mund të qëndrojnë gjatë gjithë jetës të shëndetshëm. Është e vërtetë, që një pjesë e mirë e të moshuarve sëmuren nga artroza. Por ka edhe shumë përjashtime. Madje, artrozë kanë edhe njerëz të rinj në moshë.

A mund të operohet artroza?

Vetëm në rastin e një artroze të rëndë, kur nuk ndihmon më asnjë terapi tjetër.

Ka lloje të ndryshme operacionesh: nga prerja e vogël në kockë e deri te kyçi artificial.

Bolovi u zglobovima

Puno ljudi obolijeva od artroze i imaju jake bolove u zglobovima, na primjer, u koljenima, kukovima ili prstima.

Na početku bolesti javljaju se sljedeći, tipični **znakovi** artroze:

1. Bolovi u zglobu, ujutro, nakon ustajanja.
Ljekar to naziva: **početna-bol**.
2. Zglob je ujutro **ukočen**. Koljeno može biti ukočeno i u toku dana, poslije dugog sjedenja.
3. Bol se javlja pri **opterećenju** zgloba, na primjer, kod hodanja.
U stanju mirovanja, bol prolazi.
4. Zglob je **natečen**.

Artroza se kod svakog čovjeka razvija drugačije. Bolest može da se naglo ili polako pogoršava.

Artroza se može pojaviti u **svakom** zglobu. Ponekad i u **više** zglobova istovremeno.

Zašto se artroza mora liječiti?

Artroza može iritirati osjetljive dijelove zgloba pa često dolazi do jakih **upala**.
Ljekar ovo stanje naziva: aktivirana artroza.

Artroza mijenja cijeli zglob i time može ograničiti **pokretljivost**. Osobe koje imaju artrozu manje se kreću jer tako čuvaju zglob. Medjutim, to šteti zglobu.

Neke artroze utiču na **držanje tijela**.
Artroza u koljenu može promijeniti formu nogu («X»-noge ili «O»-noge). Artroza u kukovima može promijeniti dužinu nogu.

Jako uznapredovala artroza razara zglob pa, tako oboljele osobe pate od **trajnih bolova**.

Liječenje artroze

Postoji mnogo terapija protiv artroze. Ni jedna od njih nije jedina ispravna. Najbolje pomaže ako se različite terapije primijene zajedno. Na primjer:

Kretanje

Za zglobove je dobro kretanje sa malim opterećenjem. Na primjer: plivanje, vožnja bicikla ili kretanje po ravnom terenu.

Takodje, kupovina i rad u kući su važni za svakodnevno kretanje.

Pomoćna sredstva

Razna pomoćna sredstva štite i rasterećuju zglobove. Na primjer: štap za hodanje, nošenje specijalnih čarapa, otvarač za flaše ili češalj sa dugom drškom.

Medikamenti

Ne postoji lijek protiv artroze ali neki medikamenti mogu ublažiti bolove ili smanjiti upale. Postoje takodje i prirodna sredstva protiv bolova na biljnoj bazi kao što su vražija kandža, čili i tamjan.

Česta pitanja o artrozi

Koji su uzroci artroze?

Uzroci artroze su nepoznati.

Vjerovatno se radi o spoju različitih utjecaja.

Da li je artroza normalno trošenje zgloba?

Ne. Doduše mnogi zglobovi, vremenom pokazuju tragove istrošenosti. To je normalno i uglavnom bezbolno.

Ali artroza je više od jedne istrošenosti zgloba.

Artroza čini zglob bolesnim.

Dobijam li u starosti, automatski, artrozu?

Ne. Zglobovi mogu cijeli život ostati zdravi.

Doduše, većina starijih ljudi dobija artrozu ali ima i iznimki. Uostalom, artroza se javlja i kod mlađjih ljudi.

Mora li se artroza operirati?

Samo kod jakih artroza, ukoliko ne pomažu druge terapije. Postoje različite operacije: od malih zahvata na kostima do umjetnih zglobova.

Eklem ağrıları

Birçok kişide artroz oluşur.
Şiddetli eklem ağrısı çekerler.
Örneğin diz, kalça veya parmaklarda.

Başlangıçta **belirtiler** tipiktir:

1. Eklem sabahları kalktıktan sonra ağrır.

Doktor buna: **Başlangıç ağrısı**
adını vermektedir.

2. Eklem sabahları **serttir**.

Diz eklemi gün içerisinde uzun
süre oturduktan sonra da sertleşebilir.

3. **Yük binince** eklem ağrır.

Örneğin yürürken.
Dinlenme konumunda ağrı geçer.

4. Eklem **şişmiştir**.

Artrozun gelişimi insandan insana değişir.
Hastalık hızla kötüleşebilir veya yavaş ilerler.

Her eklemde artroz görülebilir.

Bazen aynı anda **birden fazla**
eklemde de görülebilir.

Artroz neden tedavi edilmelidir?

Artroz, hassas eklem bölümlerini tahriş edebilir.

Çok sık olarak şiddetli **enfeksiyonlar** oluşur.

Doktor bu vaziyeti şöyle tanımlar: Aktifleşmiş artroz.

Bir artroz tüm eklemi değiştirir.

Artroz **hareket kabiliyetini** sınırlandırabilir.

Etkilenen kişiler daha az hareket ederler.

Eklemi korurlar. Bu, ekleme zarar verir.

Bazı artrozlar **vücut duruşunu** etkiler.

Dizdeki artroz bacakların şeklini değiştirebilir

(x bacak veya o bacak). Kalçadaki artroz ise bacak boyunu etkileyebilir.

Aşırı ilerlemiş bir artroz ise eklemde

hasara yol açar. Etkilenen kişiler

devamlı olarak ağrı çekerler.

Artrozun tedavisi

Çok çeşitli artroz tedavileri bulunmaktadır. Hiçbirisi tek doğru olan tedavi değildir. En iyisi çeşitli yöntemlerin bir arada uygulanmasıdır. Örneğin:

Hareket

Ekleme az yük bindirerek hareket etmek iyi gelir. Örneğin: Yüzmek, bisiklet sürmek veya düz sahalarda yürüyüşler yapmak. Günlük hayattaki alışveriş ve ev işi de önemli hareketlerden sayılır.

Yardımcı araçlar

Çeşitli yardımcı araçlar eklemleri korur ve yükünü hafifletir. Örneğin baston, çorap giydirme düzeneği, uzun saplı şişe açacağı veya bir tarak.

İlaçlar

Artrozu tedavi eden bir ilaç yoktur. Ama bazı ilaçlar ağrıları ve enfeksiyonları azaltabilir. Şeytan tırnağı, kırmızı biber ve günlük gibi bitkilerden yapılmış doğal ağrı kesiciler mevcuttur.

Artroz ile ilgili sıkça sorulan sorular

Artroz neden görülür?

Artrozun sebebi bilinmemektedir. Muhtemelen bir çok etkinin birleşimi söz konusudur.

Artroz, eklemlerin normal bir aşınması mıdır?

Hayır. Gerçi birçok eklemden zamanla aşınma izleri görülmektedir. Bu normaldir ve çoğu zaman ağrısızdır. Ama artroz bir eklem aşınmasından daha fazlasıdır. Artroz bir eklemi hasta eder.

Yaşlandıkça bende otomatik olarak artroz meydana gelir mi?

Hayır. Eklemler ömür boyu sağlıklı kalabilir. Gerçi birçok yaşlı insanda artroz görülür. Ama birçok istisna vardır. Ayrıca genç insanlarda da artroz görülmektedir.

Artroz olursa ameliyat gerekir mi?

Başka tedaviler fayda etmediği zaman çok ciddi artroz vakalarında ameliyat gerekebilir. Değişik ameliyat türleri vardır: Kemikte küçük bir kesitten yapay eklem kadar.

**Mehr Informationen zum Thema Arthrose
finden Sie in folgender Broschüre:**



- Arthrose (D 301)
- L'arthrose (F 301)
- Artrosi (It 301)

Die Broschüre gibt es nur in den Sprachen
Deutsch, Französisch und Italienisch.

Diese Broschüre ist gratis.

Broschüren können Sie hier bestellen:

www.rheumaliga-shop.ch
oder Telefon: 044 487 40 10

Impressum

Herausgeberin

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Telefon: 044 487 40 00
E-Mail: info@rheumaliga.ch
Internet: www.rheumaliga.ch

Projektleitung

Marina Frick, Rheumaliga Schweiz

Autor

Patrick Frei, Rheumaliga Schweiz

Textprüfung

Büro für leichte Sprache,
Pro Infirmis Zürich

Gestaltung & Illustration

Claudia Rohr, claudiarohr.ch

Titelbild

© baona / [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

In dieser Broschüre sind folgende Sprachen:

- Deutsch · de
- Albanisch · sq
- Bosnisch/Kroatisch/Montenegrinisch/Serbisch · bs/hr/cnr/sr
- Türkisch · tr

Die Broschüre gibt es auch in diesen Sprachen:

- Französisch · fr
- Italienisch · it
- Spanisch · es
- Portugiesisch · pt



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo