

Erkrankungen des Stütz -und Bewegungsapparates/Erklärung

Erkrankungen des Bewegungsapparates sind in der Regel alle Krankheiten, welche Muskeln, Knochen und Gelenke betreffen.

Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle und das Karpaltunnelsyndrom gehören ebenso in diese Kategorie wie Gicht, Arthrose und Osteoporose.

Aufgrund ihrer Bandbreite sind sie die am häufigsten auftretenden Krankheiten und verursachen neben Einschränkungen der Lebensqualität der Betroffenen auch die höchsten direkten Gesundheitskosten (Behandlungskosten) und indirekten Gesundheitskosten (z.B. Arbeitsausfälle).

Auflistung der wichtigsten Erkrankungen des Stütz-und Bewegungsapparates

Das Kreuz mit dem Kreuz

Gerade Rückenschmerzen gehören mittlerweile zur Volkskrankheit Nummer eins – mit vielfältigen Ursachen, darunter auch psychischen Problemen. Bei sitzenden Berufen sind Rückenschmerzen und Verspannungen häufig. Regelmäßige und ausreichende Bewegung sowie spezielle Rückengymnastik versprechen Linderung, häufig werden auch Massagen oder Heilpackungen gegen Muskelverspannungen verschrieben

Wenn der Schmerz durch Mark und Bein geht...

Weichteilrheuma (Fibromyalgie) ist eine meist chronisch verlaufende Erkrankung, die den gesamten Bewegungsapparat betreffen kann. Durch eine verhärtete Muskulatur kommt es zu Schmerzen in den Muskeln. Von dieser Erkrankung sind zu 90 Prozent Frauen betroffen – mit Begleiterscheinungen wie Müdigkeit oder Depression.

Als mögliche Ursachen werden verschiedene Faktoren in Betracht gezogen: Genetik, Schmerzstörung, Stress, Psychosomatik, Nährstoffmangel usw.

gemäß der Europäischen Rheumaliga und der Amerikanischen Schmerzgesellschaft lassen sich die chronischen Schmerzen mit einem interdisziplinären Programm aber durchaus lindern, obwohl **Fibromyalgie** als unheilbar gilt. Dieses Programm umfasst eine Kombination aus:

- Körperlicher Aktivität
- Psychologischer und psychosomatischer Therapie
- Medikamentöser Therapie

Die Osteoporose

zählt ebenfalls zu den Erkrankungen des Bewegungsapparates. Sie ist die am häufigsten auftretende Knochenerkrankung, welche sich in einem Abbau der Knochenmasse äußert. Patienten, die unter Osteoporose leiden, sind deutlich anfälliger für Knochenbrüche. Häufig sind Frauen nach den Wechseljahren betroffen, doch auch Männer im fortgeschrittenen Alter können eine Osteoporose entwickeln.

Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose dienen demselben Ziel: Die Anregung des Knochenstoffwechsels soll die Knochendichte erhalten oder sogar steigern, um die Gefahr von Knochenbrüchen und Stürzen zu reduzieren. Dies geschieht vorrangig durch Sport und Bewegung, einem Training des Gleichgewichts und durch eine ausgewogene Ernährung mit Eiweiss, Calcium und Vitamin D.

Osteochondrose,

ist eine durch Abnutzung der Bandscheiben bedingte knöcherne Veränderung im Bereich der Wirbelsäule und wird durch eine andauernde Fehlbelastung durch langes Sitzen, mangelnde Bewegung oder schwerer körperlicher Arbeit – besser gesagt durch den Verschleiß der Wirbel – hervorgerufen. Zu Beginn schmerzt es nur nach physischer Anstrengung. Vor allem im Nacken- und Rückenbereich treten dann intensive Schmerzen auf.

Arthrose

wiederum ist eine Erkrankung, welche die Gelenke betrifft und oft durch Fehlbelastungen entsteht. Schmerzen und Steifigkeit im betroffenen Gelenk sind die Symptome dieser Erkrankung, welche ihren Höhepunkt letztendlich in der Verformung des betroffenen Gelenks hat. Da einer Arthrose meist eine Fehlstellung oder eine übermäßige Belastung zugrunde liegt, liegt die beste Präventivmaßnahme in der Vermeidung ebendieser.

Die chronische Polyarthrit

ist eine chronisch verlaufende entzündliche Erkrankung, insbesondere der Gelenke, die schubweise auftritt. Meist betroffen sind Hand-, Knie-, Schulter-, Fuß- und Hüftgelenke. Es können aber auch Sehnen und Schleimbeutel sowie Organe und Organsysteme wie Herz, Lunge oder Niere, das Nervensystem oder die Augen erfasst werden. Die oft sehr warm werdenden Körperpartien schwellen an und sind gerötet. Typisch für diese Art der Erkrankung ist die sogenannte Morgensteifigkeit der Gelenke.

Auch ein Bandscheibenvorfall kann heftige Rückenschmerzen verursachen. Teile der Bandscheibe treten bei dieser Erkrankung in den Rückenmarkskanal - die Schmerzen können bis in die Beine ausstrahlen. Schlimmstenfalls muss ein Bandscheibenvorfall operativ behandelt werden, dies ist allerdings meist nur dann nötig, wenn Nerven in Mitleidenschaft gezogen werden. 90 Prozent aller Bandscheibenvorfälle können mithilfe physiotherapeutischer Maßnahmen und Medikamenten wirksam behandelt werden

Prävention

Treiben Sie regelmäßig Sport: Trainierte Rückenmuskeln entlasten die Bandscheiben. Unterbrechen Sie längere Sitzphasen mit Bewegungspausen. Richten Sie Ihren Arbeitsplatz möglichst rüchenschonend ein. Gehen Sie beim Aufheben von Gegenständen mit geradem Rücken in die Knie; beim Hochkommen ist Abstützen hilfreich.

Wie erkenne ich Erkrankungen des Bewegungsapparates
Laboruntersuchungen können helfen, Erkrankungen des Bewegungsapparats zu diagnostizieren

Bildgebende Verfahren

Röntgenaufnahmen

Durch sie lassen sich Knochenanomalien besonders gut erkennen. Sie werden häufig verwendet, um schmerzhafte, verformte oder mutmaßlich veränderte Knochenpartien zu untersuchen. Auch Frakturen, Tumoren, Verletzungen, Infektionen und Missbildungen (z. B. Hüftdysplasie) lassen sich mit Röntgenaufnahmen gut diagnostizieren. Durch Röntgenaufnahmen lassen sich auch Veränderungen gut erkennen, die auf eine bestimmte Art von Gelenkentzündung hinweisen (z. B. rheumatoide Arthritis oder Arthrose). Weiches Gewebe wie Muskeln, Schleimbeutel, Bänder, Sehnen und Nerven werden auf Röntgenaufnahmen nicht abgebildet.

Computertomografie (CT)

Dual-Röntgen-Absorptiometrie (DXA)

Die quantitative digitale Radiografie (DXA- oder DEXA-Methode = Dual-Energy X-ray Absorptiometry) ist die genaueste Methode, um die Knochendichte zu bestimmen. Diese ist wichtig beim Screening oder bei der Diagnosestellung einer Osteopenie oder Osteoporose. Mithilfe der DXA wird auch das Knochenbruchrisiko bestimmt und das Ansprechen auf eine Behandlung überprüft. Diese Untersuchung ist schnell, schmerzlos und strahlungsarm.

Ultraschall

Ultraschall wird immer häufiger eingesetzt, um Anomalien und Entzündungen in den Gelenken und den umliegenden Bereichen sowie Bänderrisse und -entzündungen zu identifizieren.

Präventionsmaßnahmen für MitarbeiterInnen

- körperliche Aktivität
- gesundes Körpergewicht.
- ausgewogene Ernährung
- Verzicht aufs Rauchen
- Maßvoller Konsum von Alkohol
- Umsetzung von Programmen zur Prävention von muskuloskelettalen Verletzungen
- Ergonomie am Arbeitsplatz

Präventionsmaßnahmen des Betriebes

- Arbeitshöhe anpassen
- nach Möglichkeit ausreichend Raum für Bewegung schaffen
- Hebetechniken erlernen/erleichtern
- Regelmäßige Rückmeldung über die gemeinsame Zusammenarbeit
- Störungen oder Fehler werden gemeinsam behoben
- Kombination von Sitz-und Stehtischen (Büro)
- Regelmäßige Pausen
- Einbezug bei Entscheidungen bezüglich der Arbeit, das heißt der Werkzeuge, Arbeitsplätze, Abläufe und Organisation, ist ebenfalls zentral für die Prävention
- «massgeschneiderte Kurse» vor Ort
- Bewegte Pause
- Gesunde Jause