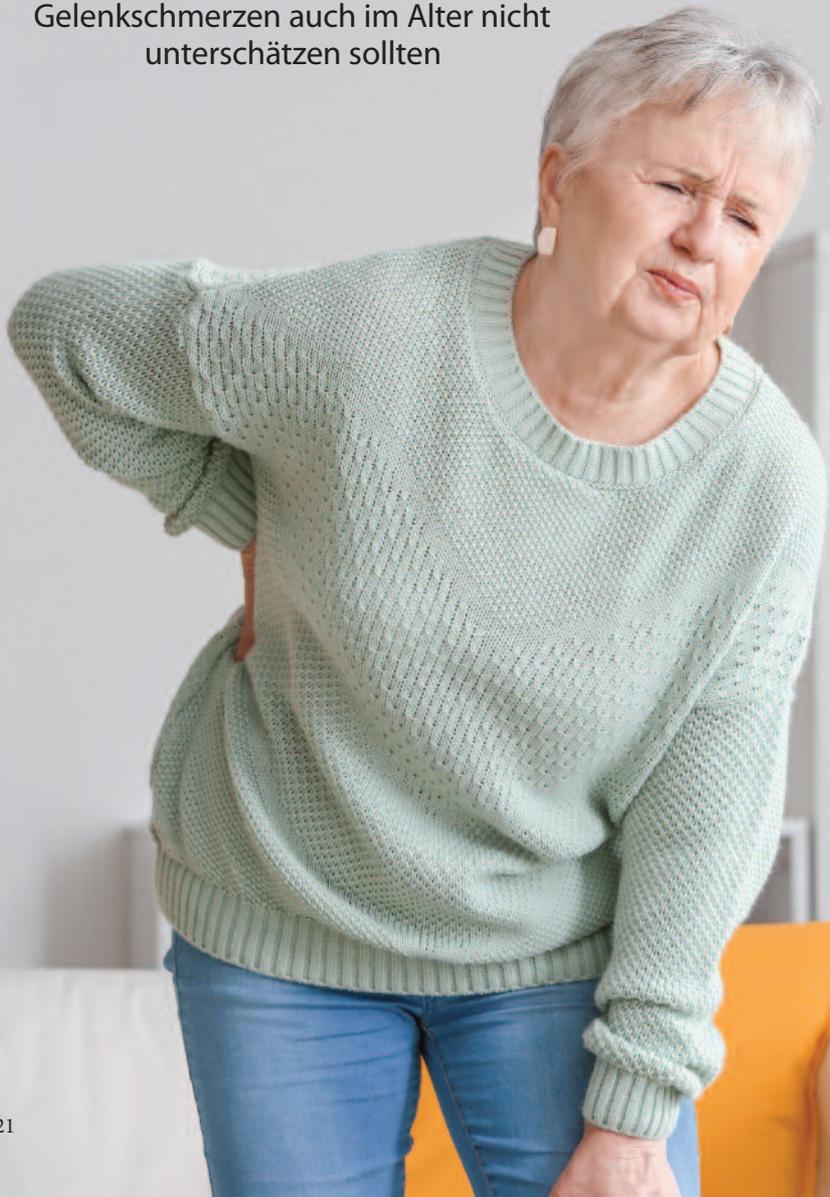


GELENKSCHMERZEN

Mehr Aufmerksamkeit für Senioren

Schmerzen in Knie, Hüfte und Co. werden bei älteren Menschen oft als selbstverständlich angesehen. Lesen Sie, warum Sie Gelenkschmerzen auch im Alter nicht unterschätzen sollten



Senioren neigen zu der Annahme, dass Gelenkschmerzen nun mal zum Älterwerden dazugehören. Wenn die Patienten dann doch den Arzt konsultieren, werden Schmerzsymptome und funktionelle Einschränkungen nicht immer ausreichend erkannt und behandelt, besonders wenn auch noch weitere chronische Erkrankungen vorliegen. Es ist anzunehmen, dass diese Kombination von Beschwerden den Alltag stark beeinflussen kann. Darum untersuchte Lotte Hermsen vom medizinischen Zentrum der Freien Universität Amsterdam im Rahmen ihrer Doktorarbeit das körperliche und soziale Funktionieren von Senioren mit Gelenkschmerzen und anderen chronischen Erkrankungen.

Über 65 leiden viele darunter

Ungefähr die Hälfte aller Senioren über 65 Jahren leiden täglich unter schmerzenden Gelenken, meist in Kombination mit anderen chronischen Erkrankungen wie Diabetes oder Herzrhythmusstörungen. Genau das ist das Problem: Die Behandlung der chronischen Krankheiten hat häufig Priorität, wodurch die Gelenkschmerzen erst an die zweite Stelle rücken. Und das, obwohl sie großen Einfluss auf die Mobilität, Selbstständigkeit und das soziale Leben von Senioren haben.

Senioren fühlen sich hilflos

18 Monate lang wurde das körperliche und soziale Funktionieren dieser Gruppe von Senioren untersucht. Mehr als 400 Patienten in 22 Hausarztpraxen wurden befragt und körperlich untersucht. Daraus wurde deutlich, dass die Teilnehmer sich sowohl auf

körperlicher wie auch sozialer Ebene sehr eingeschränkt fühlten. Dennoch blieb das körperliche Funktionieren bei 70 Prozent der Teilnehmer während dieser Zeit stabil. Hermsen stellte fest, dass vor allem Senioren mit depressiven Beschwerden und weniger Selbstkontrolle der Schmerzen schneller abbauen oder chronisch schlecht funktionieren. Sie haben das Gefühl, dass sie ihre Schmerzen nicht gut beeinflussen können und weniger soziale Unterstützung aus ihrem Umfeld bekommen.

Nicht mit Schmerzen abfinden

„Mit diesem neuen Wissen wollen wir Ärzten und Pflegekräften mehr Einsicht bieten in die Auswirkungen und die Bedeutung von Gelenkschmerzen. Wir haben nun ein besseres Bild vom körperlichen und sozialen Funktionieren der Senioren auf lange Sicht.“ Hermsen entdeckte eine Anzahl von Faktoren, die eine schnelle Verschlechterung beim Funktionieren von älteren Menschen vorher sagen können. Die Pflege kann dadurch rechtzeitig auf die besonderen Bedürfnisse angepasst werden.

Doch auch die Senioren selbst müssen besser informiert werden. „Sie müssen lernen, dass man sich nicht mit Gelenkschmerzen abfinden muss.“ Wenn Sie über längere Zeit darunter leiden, sollten Sie deshalb unbedingt mit Ihrem Hausarzt sprechen. Denn Schmerzen sind auch immer ein Warnzeichen. Ignoriert man dieses, kann es zu Gelenkschäden kommen. Eine rechtzeitige Behandlung kann einer dauerhaften Schädigung der Gelenke vorbeugen.

Angelika Lensen