

Kniearthrose

Hilft mir ein konservatives Behandlungsprogramm bei Kniearthrose?

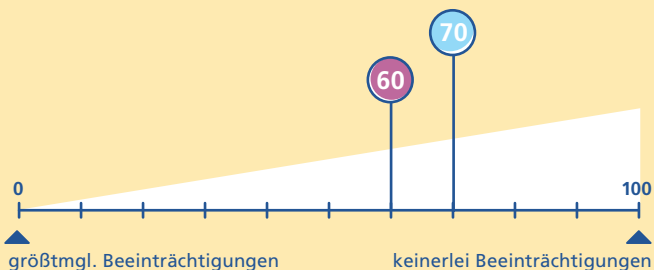
Welchen Nutzen und welche möglichen Risiken kann ein Behandlungsprogramm bei Kniearthrose haben, das verschiedene konservative Behandlungsmöglichkeiten kombiniert? Zu den konservativen Behandlungsmöglichkeiten zählen Bewegung, Schulung, Ernährungsberatung, Einlegesohlen und – bei Bedarf – die Einnahme von Schmerzmitteln.

Die Patientinnen und Patienten mit einer Kniearthrose nahmen an einem zwölfwöchigen Behandlungsprogramm teil. Verglichen wurden sie mit Patientinnen und Patienten, die nur Informationen zu Kniearthrose und einem gesünderen Lebensstil erhielten. Die Ergebnisse zeigt die folgende Faktenbox.



Nutzen:

Wie beurteilten Patientinnen/Patienten den Gesundheitszustand ...

... nach 12 Monaten?*/**



Angabe der Werte mit oder ohne Teilnahme an einem Behandlungsprogramm:

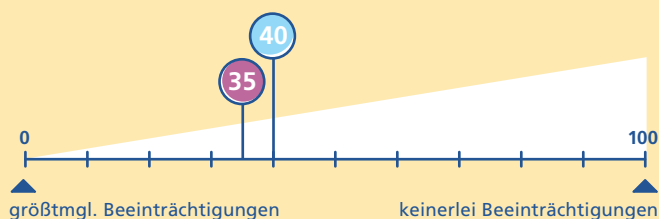
-  Patientinnen/Patienten mit Teilnahme an einem konservativen Behandlungsprogramm
-  Patientinnen/Patienten, die nur mündliche und schriftliche Informationen erhielten

* Als für Patientinnen und Patienten wahrnehmbare Unterschiede werden Werte von über 10 Punkten auf der 100er-Skala angenommen. Die Zahlen beruhen auf den Ergebnissen einer Studie mit 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

** Für die Bewertung des Gesundheitszustandes werden Fragen zu den Bereichen Schmerz, andere Symptome (u.a. Schwellung, Steifigkeit), Aktivitäten des täglichen Lebens und knieabhängige Lebensqualität gestellt.

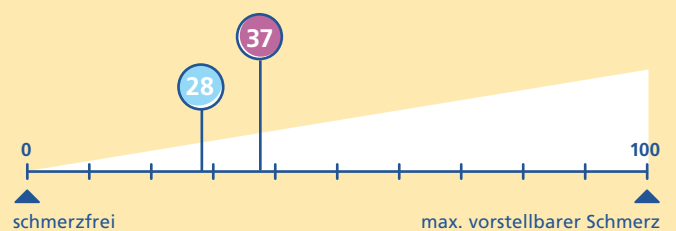
Wie beurteilten Patientinnen/Patienten die körperliche Belastbarkeit im Rahmen sportlicher Aktivitäten ...

... nach 12 Monaten?*



Wie beurteilten Patientinnen/Patienten den Schmerzgrad ...

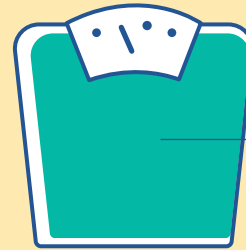
... nach 12 Monaten?*



Nutzen:

Verloren übergewichtige Patientinnen/Patienten in den 12 Monaten Gewicht?

In beiden Gruppen durchschnittlich 2,4 kg. Dies entsprach etwa 3 % ihres Körpergewichtes. Um Beschwerden wahrnehmbar zu verbessern sind 5 % Gewichtsabnahme notwendig.



-2,4
Kilogramm

Schaden:

Wie viele Patientinnen/Patienten hatten innerhalb der Beobachtungszeit Beschwerden wie Schmerzen oder Schwellungen am betroffenen Knie aufgrund der Teilnahme an einem konservativen Behandlungsprogramm?



34



0



66



Patienten, bei denen unabhängig von der Art der Behandlung Beschwerden auftraten.



Patienten, bei denen durch das konservative Behandlungsprogramm Beschwerden auftraten.



Patienten, die unabhängig von der Art der Behandlung beschwerdefrei waren.

Unabhängig von der Art der Behandlung litten 34 von 100 Patienten an Beschwerden. Durch die Teilnahme an einem konservativen Behandlungsprogramm entstanden keine zusätzlichen Beschwerden.

Fazit:

Die Kombination verschiedener individuell angepasster konservativer Behandlungen kann im Gegensatz zur reinen Information sowohl Schmerzen verringern als auch die Beweglichkeit verbessern.

Quelle: Skou ST, Rasmussen S, Laursen MB, Rathleff MS, Arendt-Nielsen L, Simonsen O, Roos EM (2015): The efficacy of 12 weeks non-surgical treatment for patients not eligible for total knee replacement: a randomized controlled trial with 1-year follow-up. Osteoarthritis Cartilage 23: 1465-75