**Arthrose der Hand- und Fingergelenke**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: Arthrose der Hand- und Fingergelenke.**

**09.12.2019**

* [**WAS IST EINE ARTHROSE DER HAND- UND FINGERGELENKE?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/arthrose-der-hand-und-fingergelenke-722669.html#was-ist-eine-arthrose-der-hand-und-fingergelenke)
* [**WAS SIND DIE URSACHEN EINER ARTHROSE?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/arthrose-der-hand-und-fingergelenke-722669.html#was-sind-die-ursachen-einer-arthrose)
* [**WIE KANN MAN EINE ARTHROSE ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/arthrose-der-hand-und-fingergelenke-722669.html#wie-kann-man-eine-arthrose-erkennen)
* [**WAS KÖNNEN SIE BEI ARTHROSE TUN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/arthrose-der-hand-und-fingergelenke-722669.html#was-knnen-sie-bei-arthrose-tun)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/arthrose-der-hand-und-fingergelenke-722669.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist eine Arthrose der Hand- und Fingergelenke?**

Arthrose ist eine Gelenk-Erkrankung. Bei einer Arthrose nutzt sich der Knorpel im Gelenk ab.

**Gesundes Gelenk mit glattem Knorpel (blau)**

*© W&B/Martina Ibelherr*

Ein Gelenk besteht aus zwei Knochen. Die Knochen bewegen sich aneinander entlang. Zwischen den Knochen sind Knorpel und Gelenkflüssigkeit. Sie dienen dem Schutz der Knochen: So reiben die Knochen nicht aneinander.

Bei einer Arthrose wird der Knorpel zwischen den Knochen immer dünner. Deshalb reiben die Knochen aneinander. Das betroffene Gelenk nutzt sich ab. Diese Abnutzung des Gelenks kann zu Schmerzen führen. Oft lässt sich das Gelenk dann nicht mehr so gut bewegen.

**Fortgeschrittene Arthrose**

**Die roten Pfeile zeigen die abgenutzten Stellen zwischen den zwei Knochen. Dort fehlt der Schutz durch Knorpel und Gelenkflüssigkeit**

*© W&B/Martina Ibelherr*

Bei einer fortgeschrittenen Arthrose ist der Knorpel stark abgerieben und sehr dünn. An manchen Stellen zwischen den beiden Knochen gibt es gar keinen Knorpel mehr. Dort reiben die Knochen aufeinander.

Arthrose kann **in den Fingern**vorkommen:

* in den Endgelenken
* in den Mittelgelenken
* im Daumensattelgelenk

Arthrose kann aber auch **im Handgelenk** vorkommen:

* zwischen Speiche und Kahnbein
* zwischen Speiche und Mondbein
* zwischen Speiche und Elle

*© W&B/Martina Ibelherr*

**Was sind die Ursachen einer Arthrose?**

Die Ursachen einer Arthrose sind nicht immer bekannt. Mögliche Ursachen können sein:

* falsche Belastungen eines Gelenks an der Hand oder am Finger
* Verletzungen an dem betroffenen Gelenk
* andere Krankheiten wie Gicht oder Rheuma

Frauen haben häufiger Arthrose in den Fingergelenken als Männer. Diese kommt vor allem während und nach den [Wechseljahren](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/wechseljahre-722097.html). Das liegt vermutlich an den Hormonen. Die Hormone verändern sich nämlich während der Wechseljahre.

Haben die eigene Mutter oder Großmutter Arthrose in den Fingergelenken? Dann ist das Risiko für Arthrose erhöht.

**Wie kann man eine Arthrose erkennen?**

Eine Arthrose kann verschiedene Anzeichen haben:

* Tun bestimmte Bewegungen mit den Fingern oder dem Handgelenk weh?
* Sind die betroffenen Gelenke manchmal angeschwollen?
* Können die betroffenen Gelenke nicht richtig bewegt werden?
* Haben andere Personen in der Familie Arthrose?
* Waren oder sind die betroffenen Gelenke starken Belastungen ausgesetzt?
* Wurden die betroffenen Gelenke schon einmal verletzt?

Eines oder mehrere dieser Anzeichen treffen zu? Dann kann eine Arthrose die Ursache sein. Manchmal bemerken Patienten mögliche Anzeichen einer Arthrose erst spät. Die Anzeichen sind nämlich oft bei jeder Person unterschiedlich.

Sie glauben: Ich habe vielleicht Arthrose? Dann gehen Sie zum Arzt. Der Arzt untersucht Sie und gibt Ihnen alle wichtigen Informationen.

**Was können Sie bei Arthrose tun?**

Sprechen Sie mit einem Arzt. Der Arzt gibt Ihnen alle wichtigen Informationen.

Bei Arthrose sollten Sie:

* Die betroffenen Gelenke nicht überanstrengen und nicht falsch belasten.
* Ein Ergotherapeut kann Ihnen zeigen: So können Sie die Gelenke entlasten.
* Die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke verbessern.

Außerdem können Medikamente die Schmerzen lindern.

**Hinweis**: Sprechen Sie vor der Einnahme von Medikamenten mit Ihrem Arzt.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über Arthrose der Hand- und Fingergelenke lesen? Mehr Informationen über Arthrose finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/gelenks-und-knochenerkrankungen/arthrose-der-hand-und-fingergelenke-733759.html). Achtung: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung**: In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.