PFLEGEHEIM · BEWEGUNGSAPPARAT

# Arthrose – Gonarthrose und Koxarthrose

FACHLICH GEPRÜFT 18.11.2026

> MERKE
> Bei Arthrose gilt: „Wer rastet, der rostet“ – Bewegung ist die Basistherapie.

Der Gelenkknorpel wird dünner und rauer; Arthrose ist nicht heilbar, das Gelenk kann aber gestärkt und die Beschwerden können gelindert werden.

## Leitsymptome

- Belastungsschmerz als erstes Zeichen, Ruheschmerz im fortgeschrittenen Stadium; Morgensteifigkeit und Anlaufschmerz, der sich durch Bewegung bessert (bei Steifigkeit über 30 Minuten eher an Rheuma denken); Gelenk eher derb und nicht überwärmt; Schübe mit Schwellung („aktivierte Arthrose“). Hinken, eingeschränkte Gehstrecke, Schmerzen in Leiste (Hüfte) oder Knie.

## Pflege: Beobachtung

- Schmerzen (Ruhe, Belastung, Anlauf), Gehfähigkeit, Sturzrisiko, Wirkung und Nebenwirkungen der Schmerzmittel.

## Komplikationen und Warnzeichen

- Plötzlich heißes, rotes, stark geschwollenes Gelenk mit Fieber (Gelenkinfekt, besonders bei Endoprothese) -> sofort ärztlich.

GANZER BEITRAG · ERKLÄRUNGEN · QUELLEN

stationsfuchs.de/krankheitsbilder/arthrose

Kostenlos lernen ohne Anmeldung: Quiz, Laborwerte, Pflegeplanung und mehr auf stationsfuchs.de

Lernhilfe für die Ausbildung. Ersetzt keine Leitlinie, keinen Standard und keine ärztliche Anordnung.
Darf frei kopiert, gedruckt und weitergegeben werden. Nicht verändern, nicht verkaufen. © Meshor GmbH