

Arthrose und Bewegung - Sport trotz oder wegen Arthrose?

Informationsblatt zum Lüdenscheider Gesundheitsforum in der Sportklinik Hellersen

Arthrose und ihre Ursachen

Verschleiß der Gelenke (Arthrose) stellt für viele Menschen eine erhebliche Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität dar. Aufgrund einer Verarmung an Bewegung und der gesteigerten Lebenserwartung hat die Arthroseproblematik in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen.

Die Ursachen für die Entwicklung von Arthrosen sind vielfältig:

- Vererbung
- Gelenkfehlstellungen
- Unfälle, Verletzungen
- Fehlstatik
- Stoffwechselerkrankungen
- Übergewichtigkeit
- Koordinationsstörungen
- Überbelastung
- Bewegungsmangel

Wird eine Arthrose festgestellt, so wird dem Patienten allzu oft ein Sportverbot erteilt. Dies ist nach heutigen Erkenntnissen nicht mehr nachvollziehbar. So werden auch Gelenke nach Verletzungen oder Operationen nur kurzzeitig ruhig gestellt und frühzeitig wieder belastet (frühfunktionelle Therapie). Gerade bei arthrotischen Gelenken sind muskuläre Stabilität und gute koordinative Fähigkeiten, die durch regelmäßiges Training erworben werden können, entscheidend. Des Weiteren besitzt der Knorpel keine Blutversorgung und ist auf die Ernährung über die Gelenkflüssigkeit angewiesen. Diese wird durch Gelenkbewegungen stimuliert und in den Knorpel einmassiert.

Fehlende regelmäßige körperliche Belastung stellt somit das größte Arthroserisiko für die Gelenke dar.

Behandlungsmöglichkeiten von Arthrose

Die wichtigste Therapiemaßnahme bei Arthrose stellt die möglichst umfassende Beratung über das weitere alltägliche und sportliche Belastungsverhalten durch den Arzt und Sporttherapeuten dar. Sportliche Betätigung sollte bei Arthrosepatienten nicht verboten oder eingeschränkt werden. Vielmehr sollten Patienten nach entsprechender Beratung ermutigt werden, für sie geeignete Sportarten regelmäßig zu betreiben.

Hier ist auch der spezielle Wert der Sporttherapie zu sehen, kommt es doch insbesondere durch Gelenk entlastende Sportarten zu einer Verbesserung der Gelenkdurchblutung, Gelenkernährung, Koordination und des venösen Rückflusses. Sportarten wie Radfahren, Kraul- und Rückenschwimmen, Skilanglauf, Walking, Nordic-Walking, Aqua-Jogging vor allem unter Einbeziehung gymnastischer Übungen sind dabei besonders zu empfehlen.

Operative Therapiemaßnahmen sollten ebenfalls immer als mögliche Behandlungsmaßnahme in das Therapiekonzept einbezogen werden. So ist z.B. bei Gelenkfehlstellungen oder

Gelenkinstabilitäten, nicht zuletzt bei umschriebenen Knorpelschäden eine frühzeitige operative Intervention von entscheidender Bedeutung für das Schicksal eines Gelenkes. Achskorrigierende und bandstabilisierende Operationen sollten deshalb nicht zu weit hinausgeschoben werden, da bei fortgeschrittenen Arthrosen solche operativen Maßnahmen eher schlechte Ergebnisse haben.

Medikamente hingegen haben bei beginnender Arthrose einen geringeren Stellenwert. Durch unkritische Verordnung und Einnahme drohen bei den sehr häufig eingesetzten Antiphlogistika (z.B. Diclofenac) vereinzelt erhebliche Nebenwirkungen (Magen-, Darmblutungen). Neben einer ausgewogenen Ernährung kann jedoch die Gabe bestimmter Knorpelaufbaustoffe sinnvoll sein.

Sport trotz oder wegen Arthrose?

Tatsächlich ist nicht jeder Sport in der konservativen Behandlung von Arthrose uneingeschränkt sinnvoll und zu befürworten. Verletzungsrisiken (z.B. Fußball), Überbelastungen und einseitige Beanspruchungen sind in den sportlichen Handlungen zu vermeiden. Letztlich ist das individuell zum Teil erheblich unterschiedliche, richtige Maß der Belastung (Intensität, Dauer, Häufigkeit, Regenerationszeit) von entscheidender Bedeutung für den Erfolg der Sporttherapie. Die gezielte Einflussnahme auf Gelenkprobleme - wie die Arthrose - mit den Mitteln von Körperübungen und Sport ist aber gegenwärtig unter den Bedingungen des Bewegungsmangels und der einseitigen körperlichen Anforderungen sowie der ansteigenden Lebenserwartung ein gesundheitsstrategisches Gebot.

Die Antwort auf oben gestellte Frage muss daher lauten:

Gezielte sportliche Aktivität trotz und wegen Arthrose!

10 Grundregeln zur Vorbeugung von Gelenkverschleiß

1. Bewege dich täglich! Die Gelenke brauchen Bewegung.
2. Gelenk überlastende Alltagssituationen und Sportarten müssen gemieden werden. Funktionelle Gymnastik, Fahrrad fahren, Bewegen im Wasser und Walking sind zu empfehlen.
3. Vermeide Verletzungen. Gutes Aufwärmen und Respektieren der Belastungsgrenzen ist erforderlich.
4. Achte auf dein Körpergewicht!
5. Ernähre dich gesund! Meide Genussmittel.
6. Verletzungen müssen ausreichend Zeit zur Heilung haben, bevor wieder mit dem Sport begonnen wird.
7. Bei Gelenkbeschwerden sollte ein Orthopäde aufgesucht werden!
8. Trage Schuhe mit flachen Absätzen und guter Dämpfung. Schütze deine Gelenke vor Kälte und Nässe.
9. Vermeide einseitige Belastung und Sportausübung. Suche den Ausgleich und die Entspannung.
10. Denke positiv und verliere nicht den Mut!