

## Arthrose und Sport? Ein Widerspruch?

Dr. med. Laukenmann, MHBA

Leitende Oberärztin Abteilung konservative  
Therapie/Wirbelsäulenzentrum

### Ein paar Zahlen I

- ▶ Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung des Erwachsenen
- ▶ „Problematisch“ angesichts der demographischen Entwicklung
- ▶ 2000 bis 2010 Knochen- und Gelenk-Dekade (Bone-and-joint-Decade) der WHO

## Ein paar Zahlen II



- ▶ Mehr als 20 Millionen Bundesbürger leiden an arthrotischen Gelenkveränderungen.
- ▶ sozioökonomische Folgen/Jahr
- ▶ Paläontologische Befunde zeigen, dass es Arthrose gibt, so lange es Menschen gibt

## Was ist Arthrose?



- ▶ Arthrose ist eine Gelenkerkrankung, die durch chronische Ab- und Umbauprozesse entsteht
- ▶ Missverhältnis zwischen Leistungsfähigkeit und lokaler Beanspruchung des Gelenkes
- ▶ Hierdurch kommt es zu sekundären Veränderungen der Gelenkkapsel, des Knochens und letztlich auch der Muskulatur.
- ▶ Schmerz ist das erste Symptom
- ▶ Zusätzlich entstehen Gelenkfunktionsstörungen

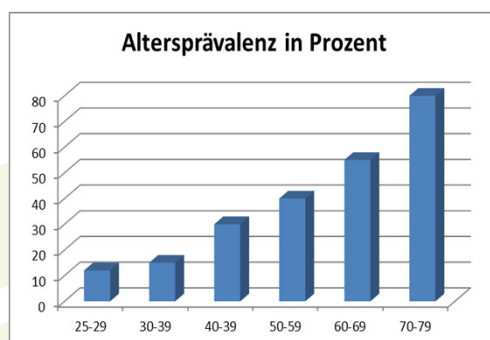
## Wodurch entsteht Arthrose?



### multifaktorielles Geschehen

- ▶ Ethnische Herkunft (z.B. Kaukasier besonders betroffen)
- ▶ Hormonell (postmenopausal)
- ▶ Genetische Prädisposition (Zwillingsstudien)
- ▶ Alkohol
- ▶ Nikotin
- ▶ wiederholte Gelenkeingriffe
- ▶ Angeborene Fehlstatik (X- oder O-Beine, Dysplasien)

## Altersprävalenz



Quelle:  
nach Gesundheitsberichterstattung des Bundes 2013

- ▶ Die Erstmanifestation von Arthrose**beschwerden** tritt meist zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr auf.
- ▶ 90% der 65-jährigen haben arthrotische Gelenkveränderungen
- ▶ Ab dem 55. Lebensjahr sind Frauen häufiger und in der Regel auch schwerer betroffen als Männer.

## Wodurch entsteht Arthrose?



### Übergewicht (BMI >30)

- ▶ Ob Übergewicht die Entstehung der Arthrose begünstigt/bedingt wird wissenschaftlich noch diskutiert.
- ▶ Erwiesen ist, dass es das Fortschreiten deutlich fördert

Stoffwechselerkrankungen  
Posttraumatisch

## Therapieziel



- ▶ Symptomreduktion
- ▶ Hemmung des Knorpelabbaus und Verbesserung der Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels

## Was tun?- Sport!!!!



Empfehlung der OARSI-Leitlinie 2014 (internationale Arthrosegesellschaft):

### ▶ Ausdauertraining

#### ▶ Spaziergehen/Walking

- ▶ weitere Bewegungsübungen  
→ erstmals in der Leitlinie: Tai Chi
- ▶ Anpassen Lebensstil (Gewichtsadaption, Bewegungs-level, Stabilisation, etc.)
- ▶ Physiotherapeutische und physikalische Maßnahmen
- ▶ Manualmedizin (signifikante Verbesserung Evidenzgrad Ia)

## Hilfsmittel



- ▶ Orthesen (Stabilisation, ggf. Korrektur, Führung)
- ▶ Schuhszurichtungen
  - ▶ z.B. Pufferabsatz, Schuhrandveränderungen
- ▶ Gehhilfen

## Medikamente/Therapie



- ▶ NSAR
- ▶ SYSADOA (systemic slow-acting drugs in osteoarthritis) → z.B. Glucosamin, Chondroitin
  - ▶ (nach OARSI-Leitlinie → ungeeignet)
    - ▶ Praxis: in einigen Fällen positive Wirkung
- ▶ **Intraartikuläre Injektionen**
- ▶ **Faszietherapie**
- ▶ **Kryotherapie**
- ▶ **Akupunktur**
- ▶ **ACP**
- ▶ **Naturheilverfahren**
- ▶ **etc**

Ist doch alles gut?



## Kritische Betrachtung



- ▶ nur etwa 7% der Patienten passen ihren Lebenswandel an
- ▶ 19% erhalten eine medikamentöse Arthrosetherapie
- ▶ 74% werden einer operativen Maßnahme zugeführt

## Kritische Betrachtung



- ▶ Nachweislich hoher Stellenwert der konservativen Maßnahmen
- ▶ mangelndes Interesse an konservativer Therapie?
- ▶ konservative Maßnahmen in hohem Maß durch Patienten selbst zu finanzieren
- ▶ Schneller Erfolg durch Operation?!?

**Vielen Dank!**



Bildrechte: S. Laukenmann