

Mediziner im Sportkrankenhaus Hellersen empfehlen:

Sporttherapie bei Arthrose



Verschleiß der Gelenke (Arthrose) stellt für viele Menschen eine erhebliche Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität dar. Gezielte sportliche Aktivität z.B. in Gelenk-Sportgruppen, so Stefan Krakor und Dr. Theo Steinacker von der Abteilung Sportmedizin (Chefarzt Dr. E. Jakob) des Krankenhauses für Sportverletzte Hellersen, sind bei dieser Erkrankung durchaus empfehlenswert. In diesem Jahr wurden in Hellersen Gelenk-Sportgruppen eingerichtet – der Erfolg ist groß.

Von Stefan Krakor und Dr. Theo Steinacker

Nach jahrelangem Krankheitsverlauf führt Arthrose zu körperlichen Defiziten hinsichtlich Kraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gangverhalten und cardio-pulmonaler Leistungsfähigkeit. Für den Betroffenen gilt es, neben möglichen beruflichen Konsequenzen, Freizeitaktivitäten umzustellen, sofern sie mit Bewegung verbunden sind. Nicht selten lassen sich so Veränderungen in den Kontakten zu der näheren sozialen Umwelt und Kommunikationseinschränkungen erklären. Abhängigkeiten von Hilfs- und Pflegediensten können den vorläufigen Schlusspunkt darstellen.

Der spezielle Wert der Sporttherapie ist nun darin zu sehen, dass es insbesondere durch ge-

lenkentlastende körperliche Aktivitäten neben der positiven Beeinflussung beschriebener Defizite zu einer Verbesserung der Gelenkdurchblutung, Gelenkernährung, und des venösen Rückflusses kommt.

Sport trotz oder wegen Arthrose?

Vereinzelte wird von Fachkräften auch heute noch ein generelles Sportverbot aufgrund vorhandener Arthrose erteilt. Man kann dieser Meinung auch eingeschränkt Recht geben, da nicht jeder Sport bei arthrotischen Erkrankungen uneingeschränkt sinnvoll und zu befürworten ist. Verletzungsrisiken (z.B. beim Fußball), Überbelastungen und einseitige Beanspruchungen können in unspezifischen sportlichen Handlungen Gefahren darstellen und sind zu vermeiden. Zahlreiche wissenschaftlich-theoretische und praktische Untersuchungen belegen jedoch den großen therapeutischen und nicht zuletzt volkswirtschaftlichen Nutzen spezieller und geeigneter körperlicher Aktivität. Für den Erfolg der Sporttherapie in der Behandlung von Arthrose ist letztlich



das individuell zum Teil erheblich unterschiedliche, richtige Maß der Belastung (Intensität, Dauer, Häufigkeit, Regenerationszeit) von entscheidender Bedeutung.

Gerade unter den gegenwärtigen Bedingungen des Bewegungsmangels, der einseitigen körperlichen Anforderungen sowie der ansteigenden Lebenserwartung muss die Antwort auf die oben gestellte Frage also lauten: „Gezielte Körperübungen trotz und wegen Gelenkproblemen!“

Einsatzmöglichkeiten der Sporttherapie

Die Sporttherapie bei Gelenkproblemen findet ihre Anwendung im Bereich von Präventions- und Rehabilitationssport. Sie richtet sich somit an alle, die unter Gelenkproblemen leiden, eine Operation hinter sich haben (z.B. Gelenkersatz) oder die vorbeugend aktiv werden wollen.

Dabei steht die Sporttherapie nicht in Konkurrenz mit ärztlichen und physiotherapeutischen Handlungsfeldern, vielmehr stehen diese Arbeitsbereiche als Anschluss- und/oder Vorbeugemaßnahmen nebeneinander und ergänzen sich.

Voraussetzungen zur Teilnahme an Gelenk-Sportgruppe

- bei Vorliegen einer Arthrose
 - keine aktuelle Operationsindikation
- nach endoprothetischer Versorgung
 - krankengymnastische Einzelbehandlungen weitgehend abgeschlossen
 - sicherer Gang ohne Gehstützen
 - Implantat stabil verankert

Ziele von Gelenksportgruppen

Entsprechend des individuellen Erkrankungsstadiums lassen sich unterschiedliche Ziele formulieren. Im Falle der primären Prävention gilt es, eine Erkrankung des Bewegungsapparates zu verhindern, indem durch adäquates Training und Aufklärung Alltagsbelastungen nicht zu Überbeanspruchung führen.

Liegt bereits eine Erkrankung (z.B. Arthrose) vor, so formuliert sich das Ziel der rehabilitativen Sporttherapie darin, dass der Patient in die Lage versetzt wird, mit seiner Erkrankung beschwerdefrei umzugehen. Aufgrund der begrenzten Lebensdauer von Prothesen ist es in diesem Handlungsfeld des Weiteren von besonderer Bedeutung, dass sich eine möglicherweise notwendige endoprothetische Versorgung des betroffenen Gelenks durch regelmäßige sportthera-

peutische Maßnahmen um mehrere Jahre hinausschieben lässt.

Zusammengefasst stehen folgende übergeordnete Ziele im Fokus von sporttherapeutischen Maßnahmen:

- Alltagsanforderungen besser und schmerzfrei(er) gerecht zu werden
- Verbesserte Bewegungsmöglichkeiten schaffen
- Gesteigerte Lebensqualität
- Eigenverantwortlicher Umgang in einem bewegten Alltag ohne Angst

Entsprechend beschriebener Defizite differenzieren sich die Ziele im motorischen Bereich in einer Verbesserung der

- Dehnfähigkeit/Kraft gelenkübergreifender Muskulatur
- Mobilität und Stabilität besonders im Bereich betroffener Gelenke
- Allgemeine Koordination
- Körperhaltung und Gangbild
- Cardio-pulmonalen Leistungsfähigkeit.

Je nach Einsatzgebiet (primärsekundär-präventiv, rehabilitativ) und den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer sind dabei die einzelnen Bereiche mit differenzierter Gewichtung zu berücksichtigen.

Gelenk-Sportgruppen im Sportkrankenhaus Hellersen

Seit September 2002 finden im integrierten Health-Center-Hellersen des Sportkrankenhauses, Abt. Sportmedizin erstmalig sporttherapeutische Kurse („Gelenk-Sportgruppen“) statt, die für Frauen und Männer mit Gelenkproblemen im Bereich der unteren Extremitäten (Hüfte, Knie, Sprunggelenk) konzipiert sind. Im Rahmen des Kur-

ses, der jeweils zwölf Wochen dauert und wöchentlich eine Trainingseinheit von 60 Minuten umfasst, werden die beschriebenen Ziele angestrebt.

Inhaltlich stehen dabei neben gezielten, funktionsgymnastischen Übungen, die anhand von Begleitmaterial auch zu Hause durchgeführt werden sollen, Wassergymnastik, Bewegungsspiele und (Nordic)-Walking sowie die Vermittlung anatomischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen auf dem Plan. Die Aktivität in der Sportgruppe ermöglicht darüber hinaus, soziale Kontakte zu knüpfen, gemeinsam Spaß an Bewegung zu finden und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Die erste Resonanz auf das Angebot der Gelenk-Sportgruppen hat die Erwartungen bei weitem übertroffen, so dass nach nur kurzer Zeit die Plätze in den zwei geplanten Kursen (maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen) belegt waren und ein dritter Kurs eingerichtet wurde, in dem es ebenfalls keine freien Plätze mehr gibt. Für die nächsten Jahre sieht die Planung eine Erweiterung des Angebots vor.

Gelenksportkurse in 2003

- 1. Durchgang: Kalenderwoche 3 – 15
- 2. Durchgang: Kalenderwoche 18 – 30
- 3. Durchgang: Kalenderwoche 39 – 51

Weiterhin geplant sind

- Wochenendkurse
- 2- bzw. 3-Tages-Seminare
- Übungsleiter-Fortbildungen

Weitere Informationen unter der Telefonnummer 02351/945-2256 oder im Internet unter www.sportkrankenhaus.de

