

# Ohne Rast kein Rost

**ARTHROSE** lässt sich nicht heilen. Aber regelmäßige Bewegung verlangsamt den Verschleiß

**W**er sich aus Angst vor Schmerzen schont und nicht bewegt, handelt verständlich – aber nicht unbedingt richtig. Vor allem wenn der Grund für die Schmerzen eine Arthrose ist. Denn regelmäßige Bewegung hilft dabei, den Gelenkverschleiß zu verlangsamen und die Schmerzen zu lindern.

Am häufigsten setzt Arthrose den großen Gelenken von Hüfte und Knie zu. Die schützende Knorpelschicht auf den Gelenkflächen reibt sich ab, das Gelenk schmerzt, seine Beweglichkeit lässt nach (siehe Grafik Seite 74). Typische Beschwerden sind Spannungsgefühl und Steifigkeit im Gelenk, später Schmerzen, die zunächst vor allem bei stoßartigen Belastungen auftreten. Morgens oder nach länge-

ren Pausen sind die ersten Schritte oft sehr schmerzhaft, bis sich das Gelenk „warmläuft“.

„Regelmäßige Bewegung ist für Arthrose-Patienten deshalb so wichtig, weil sie den Gelenkknorpel ernährt“,



**Treten Sie in die Pedale:** gleichförmige Bewegungen ohne Belastung wie beim Radfahren oder Walken sind bei Arthrose ideal für die Gelenke.

flüssigkeit. Wie ein Schwamm, der sich nach dem Ausdrücken mit Wasser füllt, saugen die Knorpel die Nährstoffe in sich auf, wenn sie bei Bewegung be- und wieder entlastet werden. Außerdem kräftigt regelmäßiger Sport auch die Muskeln rund um das Gelenk.

## Gelenkfreundlich Sport treiben

„Ein untrainiertes Gelenk ist daher viel Arthrose-anfälliger als ein Gelenk, das regelmäßig gefordert wird“, sagt Stefan Krakor. Wobei das natürlich nicht für jede Art von Bewegung gilt. Fußball und ähnliche Sportarten, die das

Gelenk stoßartig belasten, etwa durch Sprünge oder abrupte Bremsmanöver, fördern den Gelenkverschleiß. Gut geeignet sind dagegen Sportarten mit gleichmäßig wiederkehrenden Bewegungsabläufen. Ideal ist Radfahren in niedrigen Gängen in ebener Landschaft. Außerdem werden die Gelenke beim Radfahren nicht durch das Körpergewicht belastet. Auch Walking und Nordic Walking sind gelenk-

freundliche Sportarten, weil ein Fuß immer auf dem Boden ist – anders als beim Jogging mit seinen Sprungphasen. Schuhe, die gut dämpfen, schonen die Gelenke zusätzlich, genau wie die Stöcke beim Nordic Wal-

erklärt Stefan Krakor, Trainingswissenschaftler und Leiter des Gesundheitszentrums am Sportkrankenhaus Hellersen in Lüdenscheid ([www.gz.hellersen.de](http://www.gz.hellersen.de)). Denn der Knorpel zieht seine Nährstoffe aus der Gelenk-

king entlasten können. „Auch Wassergymnastik oder Aquajogging eignen sich gut für Menschen mit Arthrose“, sagt Krakor. Der Auftrieb im Wasser mindert die Belastung der Gelenke, wovon vor allem Übergewich-

tige profitieren. Schwimmer sollten sich auf Rückenschwimmen oder Kraulen beschränken. Brustschwimmen kann durch die Grätschbewegung beim Beinschlag die Hüft- und Kniegelenke zusätzlich strapazieren.

„Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann sich auch einer Reha-Sportgruppe anschließen“, so Krakor. Wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt, übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Schmerzen, die während oder nach der Bewegung auftreten, sind ein Warnsignal. Dann sollte man warten, bis sie abgeklungen sind, und es beim nächsten Mal langsamer angehen lassen.

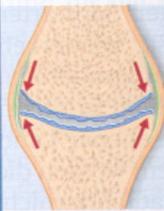
#### Luftradeln am Morgen

Für Patienten, die unter den typischen morgendlichen „Anlaufschmerzen“ leiden, hat Stefan Krakor ein spezielles Sport-Rezept: Legen Sie sich auf den Rücken, strecken Sie die Beine nach oben und radeln Sie in der Luft. Das „durchsaftet“ den Knorpel, fördert die Produktion von Gelenkflüssigkeit – und der Tag kann schmerzfrei beginnen. ■

### Verschleiß im Zeitraffer



**Beim gesunden Gelenk** werden die Knochen durch eine glatte Knorpelschicht geschützt (blau). Der Gelenkspalt dazwischen ist mit nährstoffreicher Flüssigkeit (grau) gefüllt.



**Im Verlauf einer Arthrose** wird der Knorpel immer weiter abgerieben, der Gelenkspalt immer schmaler. Die Knochen versuchen, mit Anbauten (Osteophyten) die Gelenkfläche zu vergrößern.



**Im Spätstadium** kann der Knorpel zum Teil verschwunden sein. Dann reiben die Knochen aufeinander, sodass das Gelenk in seiner Beweglichkeit eingeschränkt wird und schmerzt.