

Sport mit Kunstgelenk

Eine der bedeutendsten medizinischen Fortschritte des 20. Jahrhunderts? Die Versorgung geschädigter Gelenke durch den Einsatz von künstlichen Gelenken (Endoprothesen). Jährlich werden rund 230.000 Hüft- und 170.000 Knie-Endoprothesen implantiert. Doch wieviel Belastung ist für ein neues Gelenk möglich, wieviel ist sinnvoll?

Von Experten wird heute empfohlen, auch mit künstlichen Gelenken moderat sportlich aktiv zu bleiben (z.B. Radfahren, Walken, Schwimmen). Belastungsspitzen (z.B. Springen) oder wiederkehrend hohe Belastungen (z.B. Joggen) sind hingegen eher zu vermeiden. Dies hängt aber auch immer von der sportlichen Vorerfahrung der Patienten und der individuellen Fitness ab.

Eine Studie, die bereits im Jahr 2012 durchgeführt wurde, zeigte, dass auch hoch belastende Sportarten (High-Impact, z.B. Skifahren) mit Endoprothese durchgeführt werden können. Innerhalb der ersten zehn Jahre gab es keine Unterschiede zwischen High-Impact-Sportlern und moderat Sporttreibenden bezüglich der Prothesen-Lebenszeit. Erst in den weiteren Jahren machte sich der Verschleiß durch die hohen Belastungen bemerkbar. Solch hoch belastenden Sportarten sollten aber beherrscht werden und erst nach einem Aufbautraining, zum Beispiel im Reha-sport, rund sechs Monaten nach der Operation wieder begonnen werden.

NEUE LEBENSQUALITÄT

Durch die Operationen wird es in der Regel ermöglicht, die durch Verschleiß oder Unfall bedingten Gelenkschmerzen zu beseitigen und Mobilität und Lebensqualität wiederherzustellen. Die Abnutzung der künstlichen Gelenke beim Sport in Form von Abrieb stellt allerdings durchaus ein Problem dar. Das kann nämlich zu einer frühzeitigen Lockerung der Prothese



führen. Wichtig ist auch, dass Patienten schon vor der Operation sportlich aktiv bleiben. Sie können dann schneller rehabilitieren – ein Konzept, das auch in der Sportklinik Hellersen Anwendung findet.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass Bewegung und Sport auch mit Endoprothese sinnvoll und gesund sind. Gefahren für das künstliche Gelenk durch Überlastungen und Verletzungen gilt es, durch Auswahl und Ausführung des Sportes entgegen zu wirken. Den Nutzen von Sport und Bewegung für das künstliche Gelenk, die allgemeine Fitness und die eigene Lebensqualität zu erfahren, sollte keinem Endprothesenträger verwehrt bleiben.