

„Sport und Bewegung ohne Belastung – die beste Therapie gegen Arthrose!“ Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Volkskrankheit

Im Gespräch:

Prof. Dr. Stefan Rehart, Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie:

Es kann jeden treffen: Bei etwa jedem zweiten Bundesbürger über 35 Jahren zeigen Gelenke so genannte Abnutzungserscheinungen, ab dem 60. Lebensjahr ist nahezu jeder betroffen. Wenn sich die Knorpelmasse im Gelenk verringert und dadurch am Ende quasi Knochen an Knochen reibt, ist das sehr schmerzhaft.

Der Krankheit auf den Grund gehen: Was sind die Hauptursachen bei der Entwicklung der Arthrose?

Risikofaktoren für die Arthrose sind neben möglichen genetischen Gründen: zunehmendes Lebensalter, Stoffwechselstörungen, Bewegungsmangel, einseitige Gelenkbelastung, Verletzungen oder Erkrankungen von Gelenken oder Übergewicht. Wenn die Gelenke schmerzen, verzichten viele Arthrose-Betroffene auf Bewegung. Was viele jedoch nicht wissen: Sport hilft bei Arthrose!

Wer rastet, der rostet: Wie kann man der Arthrose mit Sport und Bewegung vorbeugen?

„Insgesamt bewegen sich die Menschen in unserer Zeit im Allgemeinen viel zu wenig“, so Prof. Dr. Stefan Rehart, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am AGAPLESION-Markus-Krankenhaus in Frankfurt a. M. Dabei kann gerade der Sport eine wichtige Ergänzung zur Bekämpfung arthrotischer Symptome in den ganz unterschiedlichen Stadien der Erkrankung – sogar auch nach künstlichem Gelenkersatz – sein. In diesem Zusammenhang gilt es jedoch Sportarten zu favorisieren, die ausreichende, aber nicht extreme Anforderungen an die gesamte Gelenkmechanik und -versorgung stellen. Bei der Arthrose müssen daher bestimmte Sportarten unbedingt ausgespart bleiben, um Fehlbelastungen zu vermeiden.

Bewegen, aber wie? Auf die richtige Sportart kommt es an!

Einseitige Belastungen bzw. Extremhaltungen im Beruf, Übergewicht oder degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule – mit der Ausübung entsprechender Sportarten kann die jeweilige und spezielle Arthrose-Erkrankung gezielt bekämpft werden. Wichtig: Die Wahl der geeigneten Sportart sollte individuell in ein Gesamtkonzept innerhalb der Arthrosebehandlung bei Patienten unter ärztlicher Beratung durch den Orthopäden und Unfallchirurgen erfolgen. „Arthrosepatienten sollten Ballspiele und Springsportarten sowie Wettkampfsport und Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko meiden“, so Professor Rehart. Insgesamt empfehlen sich z. B. Nordic Walking, Tanzen, Fahrradfahren, Wandern und Schwimmen.

Fazit: Bewegung ohne große Belastung ist das A und O einer jeden Therapie!

AGAPLESION FRANKFURTER DIAKONIE KLINIKEN gGmbH
AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS
Akademisches Lehr-KH der Goethe-Universität
Wilhelm-Epstein-Str. 4
60431 Frankfurt
Telefon: 069-9533-2540
Fax: 069-9533-2417
Rehart@fdk.info