



KNORPELSCHADEN - Vorbeugen durch Sport!

Ein Knirschen, eine Schwellung oder Schmerzen bei Belastung. Selbst in Ruhe kann das Gelenk weh tun. Ärzt*innen diagnostizieren dann einen Knorpelschaden im Knie, der sich durch viele verschiedene Symptome äußert. Die Ursachen sind vielfältig. Doch es kann zum Beispiel durch Sport vorgebeugt werden.



Der Knorpel: Er wirkt wie ein Puffer, ist druckelastisch verformbar und kann Stöße, zum Beispiel beim Gehen, abfedern. Durch Unfälle oder Verschleiß können allerdings Schäden entstehen. Neben einer genetischen Veranlagung stellt auch Übergewicht einen Risikofaktor dar. Das Kniegelenk ist am häufigsten in Zusammenhang mit Meniskus- oder Kreuzbandverletzungen betroffen.

Da dieses Gewebe nicht durchblutet ist, besteht nur wenig Regenerationspotenzial – eine Spontanheilung ist ausgeschlossen, Beschwerden nehmen vielmehr im Verlauf meist sogar zu. Da Knorpel keine Nervenfasern hat, spürt der Patient tückischerweise zu Beginn meist nur wenig, mit dem Fortschreiten und einer Entzündung nehmen die Beschwerden allerdings zu.

Zwar sind konservative Behandlungsmöglichkeiten beschrieben, diese stellen aber eine rein symptomatische Behandlung dar. Eine Ausheilung ist dagegen nur operativ zu erreichen. Zur Wiederherstellung des Knorpelüberzuges stehen verschiedene Operationsmethoden bis hin zu einer Zelltransplantation zur Verfügung. Hat sich jedoch bereits eine Arthrose (Verschleiß) entwickelt, ist eine operative Therapie in der Regel nicht mehr möglich. Daher gilt: Je früher erkannt und behandelt wird, desto größer sind die Heilungschancen. Die gute Botschaft: Ein gesunder Lebenswandel kann vorbeugen. Es gilt, Übergewicht zu vermeiden und in Bewegung zu bleiben. Wie die Muskulatur lässt sich auch der Knorpel „trainieren“.

Wer rastet, der rostet

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Dicke der Knorpelschicht durch Entlastung beziehungsweise Schonung abnimmt. Nach einer längeren Sportpause sollten Sie daher die Belastung schrittweise wieder aufbauen. Die Ernährung spielt ebenfalls eine Rolle. Glucosamine und Chondroitinsulfat sind wichtige Bestandteile dieses Knorpelgewebes. Diese Substanzen sind zum Beispiel in Meeresfrüchten enthalten oder können durch bestimmte Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Der wichtigste Grundsatz bleibt jedoch: Wer rastet, der rostet – also achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung!

Autor*in: Dr. Sascha Beck, Chefarzt des Zentrums für Spezielle Gelenk- und Unfallchirurgie

Bild/Foto: LSB NRW: Andrea Bowinkelmann

Datum: Wir im Sport 1/2021