



Sport trotz oder wegen Arthrose

Verschleiß der Gelenke (Arthrose) stellt für viele Menschen eine erhebliche Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität dar. Aufgrund von Schmerzen, insbesondere bei Knie- und Hüftarthrose, werden Bewegungsaktivitäten und Sport erschwert und folglich reduziert.

DOCH IST DAS DER RICHTIGE WEG?

Orthopädischer Hintergrund: Als Dämpfung und Gleitfläche befindet sich zwischen den Gelenkflächen der Gelenkknorpel, der für eine nahezu reibungslose Beweglichkeit des Gelenks sorgt.



Hierfür muss der Knorpel allerdings ausreichend mit Nährstoffen und Wasser versorgt werden, wofür Bewegung notwendig ist. Erst durch Bewegung wird Gelenkflüssigkeit produziert und in den Knorpel einmassiert, wodurch das Gelenk quasi „geschmiert“ wird.

Bei Arthrose ist die Knorpelstruktur in der Regel durch Über- oder Fehlbelastung geschädigt und beginnt zu verschleien. Durch weitergehende Schonung wird der ohnehin schon angegriffene Gelenkknorpel nur unzureichend mit Nährstoffen versorgt, sodass der Verschleiß voranschreiten kann, die Gelenkfunktion sich verschlechtert und die Beschwerden zunehmen. Fehlende regelmäßige Bewegung stellt somit vielleicht das größte Arthrose-Risiko dar.

DIE EMPFEHLUNGEN

Zur Prävention aber auch in der Behandlung der Arthrose eignen sich Sportarten, die das Gelenk viel bewegen, aber nur gering belasten, wie zum Beispiel Radfahren, Kraul- und Rückenschwimmen oder (Nordic-) Walking vor allem unter Einbeziehung gymnastischer Übungen. Sportarten, die das Gelenk hingegen stark belasten (z.B. durch Sprünge) oder ein hohes Verletzungsrisiko bergen (z.B. Zweikämpfe im Ballsport), sind bei bestehender Arthrose eher ungeeignet. Das richtige Maß an Belastung, das individuell je nach Intensität, Dauer, Häufigkeit und Regenerationszeit variieren kann, ist entscheidend für die positive Wirkung von Sport. Deshalb ist eine Sportberatung ratsam.

Durch individuell geeignete Bewegung lässt sich sowohl die Gelenkfunktion erhalten bzw. verbessern als auch der Arthroseschmerz reduzieren, wie nicht nur eigene Studien bestätigen. Regelmäßiger und geeigneter Sport kann auch dazu beitragen, Operationen wie den Gelenkersatz teilweise über mehrere Jahre hinauszuzögern.

Die Antwort auf die oben gestellte Frage muss also lauten: Geeigneter Sport trotz und wegen Arthrose!

Autor*in: Stefan Krakor, Sporttherapeut und Trainingswissenschaftler, Sportmedizin Hellersen

Bild/Foto: LSB NRW: Andrea Bowinkelmann

Datum: Wir im Sport 3/2024