

Bewegung tut gut

Arthrose – durch Ernährung und Sport Gelenke fit halten

(komm-public). Steife Gelenke, Schmerzen nach Ruhepausen und Qualen bei jeder Bewegung – circa 20 Millionen Menschen leiden an Arthrose. Bei der Erkrankung nutzt sich die elastische Knorpelschicht der Gelenke ab und verliert dadurch ihre stoßdämpfende Wirkung. Als Risikofaktoren gelten vor allem mangelnde Bewegung und Übergewicht.

Besonders häufig betroffen: Knie- und Hüftgelenke sowie Finger- und Handgelenke. Ab dem 70. Lebensjahr treten bei mehr als 80 Prozent aller Menschen arthrotische Veränderungen auf. Um Gelenkschmerzen zu lindern, Funktionen von Gelenken wiederherzustellen und somit ein Fortschreiten von Arthrose hinauszuzögern, greifen Orthopäden auf verschiedene Therapien zurück. „Medikamentöse Behandlungen beispielsweise schaffen in Verbindung

mit physiotherapeutischen und physikalischen Anwendungen Abhilfe.

Akupunktur dienen zudem als wirksames Mittel zur Linderung von Gelenkschmerzen“, erläutert Dr. Ramin Nazemi, Orthopäde und Vorstandsmitglied des Ärztenetzwerks orthonet-NRW.

Künstlicher Gelenkersatz

Da unnatürliche Körperhaltungen aufgrund von Schonhaltungen einseitige Belastungen auf stützende Muskeln noch weiter verstärken, tragen sie zu einem Fortschreiten von Arthrose bei. Regelmäßige sportliche Aktivität beugt dem vor und erhält die Beweglichkeit.

Bei Erkrankungen im fortgeschrittenen Stadium helfen Operationen, wie beispielsweise künstlicher Gelenkersatz. „Zu Beginn prüfen Experten, ob eine gelenkerhaltende Operation in Frage

kommt“, erklärt Dr. Nazemi. „In erster Linie hängt dies davon ab, in welchen Gelenkbereichen spezifische Veränderungen vorliegen und inwiefern diese ein Fortschreiten

der Erkrankung begünstigen.“ Ausreichende Bewegung und eine gerade Körperhaltung halten Gelenkverschleiß auf und vermeiden operative Eingriffe. Bleibt eine Operation

unumgänglich, helfen physiotherapeutische Maßnahmen und Bewegungstherapien, Muskelkraft im Anschluss wieder aufzubauen und entlasten so geschädigte

Knochen und Knorpelpartien. Patienten, die Arthrose vorbeugen möchten, schützen sich am effektivsten durch Bewegung. Gelenkschonende Sportarten, wie Radfahren, Schwimmen oder Walken eignen sich besonders gut. Durch Bewegung und sportliche Aktivität verbessern Patienten die Nährstoffversorgung des Gelenkknorpels und stärken dessen Regenerationsfähigkeit. Durch regelmäßige Bewegung sinkt auch das Risiko, an Übergewicht zu leiden, was zusätzlich zur Gelenkschonung beiträgt. Denn bei jedem Schritt lastet auf Knie- und Hüftgelenken das Körpergewicht dreimal so stark. Daher entpuppt sich jedes überflüssige Kilo gleich als dreifache Belastung. Auf Sportarten, die Sprunggelenke außerordentlich belasten – dazu zählt auch Tischtennis oder Badminton – verzichten Betroffene lieber.

@ Weitere Informationen unter www.orthonet-nrw.de