

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Bewegung hält Gelenke geschmeidig

Jeder zweite über 60-Jährige leidet unter Gelenksarthrose – Schonung wäre aber falsch

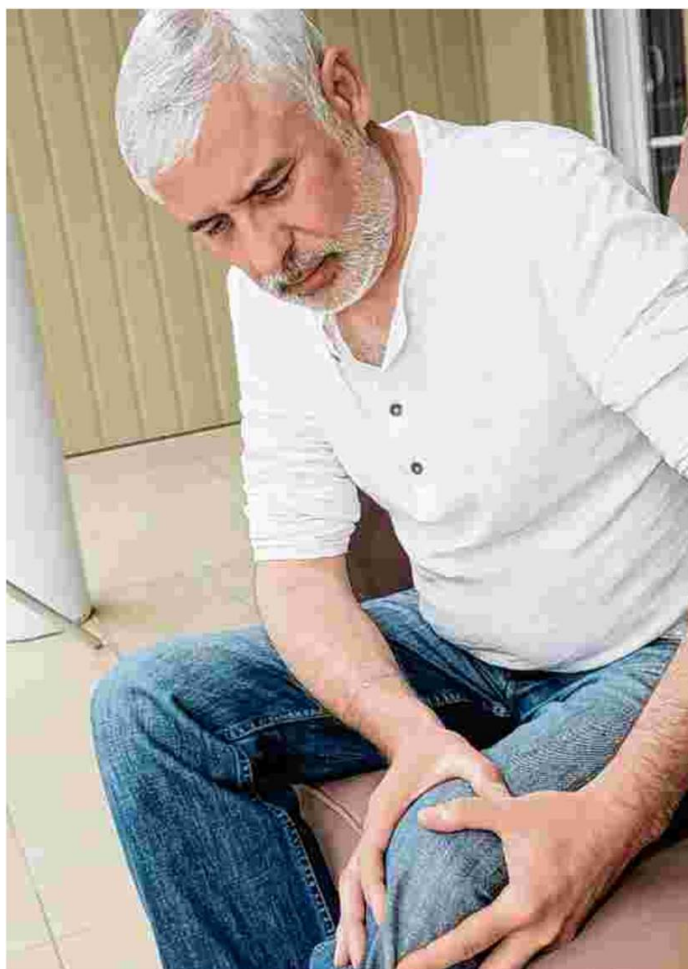
Es beginnt ganz harmlos: Nach dem Aufstehen schmerzen Knie oder Hüfte und es dauert einige Minuten, bis man sich wieder normal bewegen kann. Gelenke verschleßen mit der Zeit, eine Altersarthrose kündigt sich an. Wer früh genug gegensteuert, kann den Fortschritt der Beschwerden verlangsamen und sich so Lebensqualität erhalten.

Die Zauberformel lautet: mäßige, richtige Bewegung. „Bei den Anfangssymptomen handelt es sich um Anlauf-, Belastungs- und Ermüdungsschmerzen“, sagt Primar Vinzenz Auersperg, Leiter der Abteilungen für Orthopädie am Klinikum Steyr und Klinikum Kirchdorf. „Mit den Jahren nutzen sich die beweglichen Verbindungen zwischen den Knochen ab. Die Knorpelschicht, welche die Gelenkflächen überzieht, wird immer mehr abgerieben und verursacht Schmerzen. Bei den über 60-Jährigen leidet schon jeder zweite unter Arthrose.“

Starke Muskeln stützen Gelenke

Um dem Fortschreiten der Krankheit Einhalt zu gebieten, ist Bewegung angesagt. Wer seine Gelenke richtig nützt, hält sie geschmeidig und tut damit der schützenden Knorpelschicht Gutes. Sich bei Arthroseschmerzen weniger zu bewegen, um die Gelenke zu schonen, wäre also der falsche Weg. Damit wird der Knorpelabrieb nur beschleunigt, weil Knorpelzellen nicht durchblutet sind, sondern deren Stoffwechsel auch mithilfe der Scherkräfte bei der Bewegung aufrechterhalten wird.

„Regelmäßiger Sport stärkt die Gelenke und kräftigt zudem die Muskeln, die das Gelenk stützen“, sagt der Orthopäde. Dabei gilt zu



Wenn das Knie schmerzt, hilft oft Bewegung.

Fotos: colourbox.de, Schwarzl

beachten, dass bei beginnenden Beschwerden mit einem Arzt geklärt werden sollte, ob es bestimmte Übungen gibt, auf die man besser verzichten sollte.

Gegebenenfalls empfiehlt sich, mit einem Physiotherapeuten gezielt Übungen zu erarbeiten, die bei den Beschwerden helfen. Gymnastik in der Gruppe, wie sie vielerorts angeboten wird, hat viele

Vorteile: Professionelle Übungsleiter unterstützen Anfänger dabei, die Übungen richtig auszuführen. Der feste Termin erleichtert es außerdem, regelmäßig zu trainieren, beispielsweise jeden Tag zur selben Zeit. Zudem gibt es Kurse mit spezieller Seniorengymnastik, die sich üblicherweise an Menschen ab dem 60. Lebensjahr richten. Die Übungen hier nehmen

Rücksicht auf mögliche Alterseinschränkungen der Teilnehmer. Die Vorgabe ist dabei immer: bewegen und stärken, ohne wesentlich zu belasten.

Deshalb ist es auch wichtig, das kranke Gelenk im Alltag zu unterstützen – etwa durch geeignete Hilfsmittel, die bestimmte Handgriffe erleichtern, und durch passendes Schuhwerk, das schädliche Stöße dämpft.

Topfenwickel und Salben

Und natürlich hilft es auch, das Gewicht zu reduzieren, sollte man zu viele Kilos auf die Waage bringen. Das entlastet die Gelenke. Die gewohnten Hausmittel sind ebenfalls erlaubt, beispielsweise morgens und abends Topfenwickel und danach Einreibungen mit schmerzlindernden Salben. Und für den Notfall ein Schmerzmittel in der Tasche zu haben, hilft in schmerzgeplagten Situationen wieder heimzukommen.



„Regelmäßiger Sport stärkt die Gelenke und kräftigt zudem die Muskeln, die das Gelenk stützen. Sich bei Arthroseschmerzen weniger zu bewegen, um die Gelenke zu schonen, wäre also der falsche Weg.“

■ Vinzenz Auersperg,
Leiter der Abteilungen für Orthopädie im Klinikum Steyr und Kirchdorf